موسوعة

المشروبات العربية

تاريخها - فوائدها - تحضيرها

تأليف طاهر البهي



موسوعة المشروبات العربية

المؤلف: طاهر البهي

تصميم الغلاف: سامر محمود

التنسيق الداخلى: الأستاذ/ رفعت حسن سيد سالم

الناشر:

دار العلوم للنشر والتوزيع- القاهرة- مصر

رقم الإيداع

2004/20278

الترقيم الدولى

977-380-035-0

سنة الطبع: 1425هـ/ 2005م

العنوان:

43ب شارع رمسيس- أمام جمعية الشبان المسلمين-

الدور السادس- شقة 71 – معروف.

المراسلات:

ص ب: 202 محمد فريد 11518 القاهرة

هاتف: 5761400(202) وفاكس: 5799907 (202)

إدارة المبيعات:

0127221936-0124068553

البريد الإلكترونى:

daralaloom@hotmail.com
info@daralaloom.com

موقع الانترنت:

www.daralaloom.com

الإهداء

إلى أمى ...

أجمل وجه مشرق .. بشوش .. متسامح .. مبتسم .. رغم صعاب الحياة الطاحنة.

إلى من علمتنى أن أبتسم فى مواجهة الحياة.

إلى ضحكتها التى طالما أطفأت نيران غضبى ودموعها التى كانت تبحث عن ابتسامتى .. إليها.

أهدى هذا الجهد.

طاهر البهي

بسم الله الرحمن الرحيم

مشروبات (لها) تاريخ ....

تحتاج الأسرة العربية بمختلف أفرادها السوائل صيفًا وشتاءً، وقد تختار المرأة العربية فى اختيار المشروب الذى يلائم طبيعة الطقس والمرحلة العمرية لأفراد الأسرة، بل وحالتهم المزاجية والصحية. . ويشتد الطلب على السوائل صيفًا وشتاءً. وهذه السلسلة من التحقيقات المتتابعة تقدم فى كل حلقة تاريخ مشروب من مشروباتنا الطبيعية والعشبية وعصائر الفواكه؛ لنتبين فوائدها ومدى ملاءمتها لاحتياجاتنا البدنية والمزاجية، مع الإشارة إلى بعض آثارها الجانبية إن وجدت؛ ليكون لدينا فى النهاية وثيقة تضم كل المعلومات التى تحتاج إليها سيدة المنزل لتتعرف على أهم المشروبات الطبيعية وطريقة تقديمها وفوائدها وقيمتها الغذائية، فى دعوة صريحة للاعتماد على ما يسمى بالخط الأخضر الذى هو أعشابنا ومشروباتنا المتميزة الصحية الخالية من الإضافات، والمتوافرة فى كل المجتمعات العربية تقريبًا، وفى متناول يد الأسرة العربية.

وتضم القائمة التى اخترناها للمرأة العربية (٥٠) مشروبًا أكثرها معروف وبعضها نكشف عنه الغطاء.

وإذا كان لنا أن نذكر ملاحظة أخيرة فى السياق، فإننا ننوه إلى أن الغرب بات أكثر اهتمامًا ـ ولا أقول احترامًا ـ منا، نحن موطن الأعشاب والنباتات الطبية، بخيرات الله فى الأرض، أو ما يسمى بالطب الأخضر الآمن، ولذلك فإننا نرجو ضرورة الحفاظ على النباتات الطبية باعتبارها ثروة قومية وإنسانية لنا ولأحفادنا من بعدنا. . بل وللإنسانية كلها.

طاهر البهي

مدينة نصر

سبتمبر ٢٠٠٤

كان حكماء اليونان إذا أشكل عليهم حال المريض خلّوا بينه وبين الطبيعة، وقالوا: الطبيعة تَعْلم مزاج الأعضاء، وترسل إلى كل عضو ما يلائمه من الغذاء.

داود الأنطاكي
التذكرة

طعامكم دواؤكم

ودواؤكم فى طعامكم

"الحكيم أبو قراط، أبو الطب القديم"

موسوعة

المشروبات العربية

تاريخها - فوائدها - تحضيرها

أولاً : المشروبات الساخنة

البردقوش

رائحة ومذاق

تعد الأعشاب مخلوقات لها قيمتها العظيمة، الطبية والصحية، تلك الفوائد التى اكتشفها الإنسان البدائى منذ زمن بعيد جدًّا سواء كواقية ضد الأمراض، أو لعلاج لها.

ففى ذلك الوقت كانت الظنون تتجه إلى أن المرض إنما يأتى نتيجة استنشاق هواء فاسد، ومن هنا تضاعفت قيمة الأعشاب العطرية بالتحديد ومنها البردقوش.

*** تاريخه:**

من الأعشاب المهمة فى دنيا العطارة والذى تحول من قديم الأزل إلى مشروب مثله فى ذلك مثل الشاى والنعناع، نبات "البردقوش"، وهو نبات يصل ارتفاعه إلى ما بين ٢٠ إلى ٤٠ سم، وموطنه الأصلى هو حوض البحر المتوسط، ويحتوى هذا النبات المزهر على زيت طيار وأملاح.

*** فوائده:**

من فوائد البردقوش أنه مفيد جدًّا بالنسبة للنساء فى تنظيم الدورة الشهرية.

والبردقوش البرى معروف فى الأماكن الجافة ذات الحشائش وخاصة على التلال الجيرية.

والبردقوش يزهر صيفًا من يوليو إلى سبتمبر، وهو من النباتات العطرية، بل شديدة العطرية، لدرجة أنه يجتذب برائحته أسرابًا من الحشرات، وهو ينتمى إلى الفصيلة الشفوية مثل معظم الأعشاب التى تستخدم فى إضفاء رائحة ذكية على الأطعمة والمشروبات، وهو خافض

للضـــغط وهاضم ومفيد لمرضى القولون العصبى، كما يستخدم كمهدئ للأعصاب.

ومـــن الـــبردقوش نوع يزرع فى الحدائق وتسمى سلالته البردقوش الحلو، أو: "أوريجانم مارجورانا"، وهو النوع المستخدم فى الطهى كمادة تعطى النكهة المطلوبة إلى الطعام.

حقًّا إن الأعشاب هى هبة الله للإنسان.

*** تحضيره:**

يحضر شراب البردقوش عن طريق على كمية قليلة فى ماء ثم يضاف إليه السكر حسب الرغبة، ويقدم ساخناً، أيضًا يمكن إضافته إلى الأطعمة لإكسابها رائحة ذكية وفائدة باعتباره عشبًا نافعًا للإنسان كما أوضحنا.

البليلة

الشراب الصحى المنعش

*** تاريخه :**

ومعروف فائدة هذا المشروب اللذيذ صيفاً وشتاءً، وإن كانت قيمته تتجلى أكثر شتاءً بسبب ما يمنحه من دفء وطاقة، بالإضافة إلى أن فوائد حبوب القمح معروفة منذ آلاف السنين، عندما استخدمه الفراعنة الأقدمون فى أغذيتهم.

*** فوائده :**

وقد ثبتت فائدة مشروب البليلة فى تنمية ذكاء الأطفال، وتقوية الذاكرة للشباب والكبار، لذلك فهو مناسب تمامًا للطلاب أثناء استذكارهم لدروسهم وقبل ذهابهم إلى المدارس والجامعات، وفى أيام الامتحانات أيضًا. فإن البليلة بفضل احتوائها على حبوب القمح، واللبن، وعسل النحل، تعد مشروبًا مثاليًّا غنيًّا بالطاقة، ومغذيًا للأطفال والكبار.

*** تحضيره :**

لتحضير كمية من شراب البليلة الصحى المنعش، فإن الأمر لا يتطلب أكثر من كمية بسيطة من حبوب القمح مع السكر والماء، ولمن يزيد يمكن إضافة قليل من عسل النحل والزبيب واللبن بالطبع.

وطريقة تحضير هذا الشراب بسيطة للغاية، فبعد إحضار حبوب القمح تغطى بالماء الساخن، ويترك على النار نحو ساعة، ويمكن للسيدة التى تعد شراب البليلة أن تختبر نضج حبوب القمح كل فترة، ويزود بالماء بسبب فقدان كمية منه بفعل التبخر، وبعد النضج يضاف إلى القمح كمية من اللبن والسكر ـــ أو عسل النحل حسب الرغبة ـــ ثم تتم إضافة الزبيب.

وميزة هذا المشروب اللذيذ أنه يؤكل ويشرب، كما يمكن أن يقدم ساخناً أو باردًا.

الجينسينج

عشبة الشرق السحرية

هذا العشب المسمى بجذور نبات الجينسينج الذى انتشر مؤخرًا انتشار الـــنار فـــى الهشـــيم، قيلـــت عنه الأساطير سواء حول تاريخ نشأته أو خصائصه وتأثيره الساحر على أمور كثيرة فى وظائف جسم الإنسان..

كل هذه الأساطير ساهمت إلى حد كبير فى زيادة سعره إلى حد مبالغ فـــيه، وساهم فى هذا تقلص وجوده وانحساره بين كوريا والصين.. فما هى حكايته؟!

*** تاريخه:**

إن الأســـطورة الأولـــى التى تقابل الباحث فى تاريخ هذا العشب هى المتعلقة ببدايته الأولى، فيقال إن جذور نبات الجينسينج ظهرت لأول مرة عندما سقطت صاعقة على ينبوع ماء صاف فاختلطت العناصر الأربعة: المـــاء والـــنار والتراب والهواء، وهو ما يعنى أن العناصر الأربعة قد اجتمعـــت فـــى هذا العشب.. قد تقول إن هذا الكلام خيال، ولكنه يوضح أيضًا أهمية عشب الجينسينج؛ لأنه لو لم يكن على قدر كبير من الأهمية ما نسجت حوله الأساطير.

وقـــد عـــرف الكوريـــون والصينيون هذه العشبة منذ قرون طويلة، وعـــرفوا آثارهـــا النافعة والمنشطة إلى درجة كبيرة، ومع بدايات القرن العشـــرين انتقلـــت أخبارها إلى بلدان عديدة، وبدأت مخابرات عدة دول كـــبرى تهـــتم بهـــا باعتـــبارها يمكن أن تكون منشطًا مهمًّا لجنودها فى المعارك، وبدأت هذه العشبة تخضع لتحليل العلماء. وبدأت تفرض نفسها

علـــى مؤتمرات علمية وطبية عالمية، وبالفعل أمكن تحليلها إلى عشرين مركــبًا كيماويًا كل مركب منها لـــه تأثير مختلف على متناولها، لدرجة أنه لوحظ أن عشبة الجينسينج تحتوى على خصائص متضاربة؛ فهى فى مادة منها تعتبر منشطًا، وفى مادة ثانية تعد مهدئًا!

وهـــى بالإضافة إلى مادة "جينسينوزيد" المتفردة تضم أنواعًا غاية فى الأهمية من الأحماض الأمينية بالإضافة إلى كنز من المعادن والفيتامينات والزيوت الطيارة والكربوهيدرات والأحماض المختلفة.

والمتحمســـون لعشبة الجينسينج يرون فيها تجسيدًا لصورة الإنسان، حتى إن كلمـــة (جينسينج) تعنى جذور الإنسان وهى ترتفع من ستين إلى سبعين ســـنتيمترًا، وتحمـــل أزهـــارًا حمراء وعناقيد من الحبوب الحمراء محاطة بخمـــس أوراق مسننة، ولكن الأساس فيها هو الجذر الأبيض الرمادى الذى يصل طوله إلى سبعة سنتيمترات ويصل وزنه إلى ٧٥جرامًا.

*** فوائده :**

تبالغ كتب الطب الصينية فى بيان فعالية هذا العشب ذى الخمسة آلاف سنة فى معالجـــة اضطرابات الجهاز الهضمى، وداء المفاصل والصداع والإرهاق والأرق وفقدان الذاكرة والزكام والعجز الجنسى، وبما فيها داء السرطان.

وكان الصينيون يعطون نبات الجينسينج لجنودهم ليمدهم بالقوة والجلد والتحمل فـــى الحـــرب، وإن كـــان الأطباء الصينيون يعتبرون الجينسينج وقاية أكثر منها علاجًا، فهو قادر على صد المرض وصيانة الصحة العامة.

وفـــى ألمانـــيا درس العـــالم ستيفن مولر ــ أثر العشبة على الخلايا البشـــرية، فوجـــد أنهـــا تساعد على النمو بشكل أسرع، كما أنها تقاوم

الظروف المعاكسة، وفى بلغاريا اكتشف أحد العلماء أن نبات الجينسينج يحسن القدرة على التعلم ويقوى الذاكرة، كما اكتشف أنه يخفض مستوى السكر فى الدم ويحسن وظائف الكبد ويجدد كريات الدم، وهو منشط عام لأجهزة الجسم ومن الخطأ ربطه بالعملية الجنسية وحدها.

* **تحضيره:**

والآن فـــإن الجينسينج قد تحول إلى أكياس شاى يحضر بنفس طريقة الشاى المعروفة واحتل مكانه على مائدة الضيافة فى الشرق وفى الغرب، بعد أن ذاع لقبه الجديد وهو: عشبة الشرق السحرية.

الحلبــة

مشروب الشتاء الدافئ

مشروب اليوم هو واحد من أهم المشروبات الساخنة، وواحد من أكثر المشروبات عراقة فى تاريخه..

* **تاريخه:**

مــن المؤكد.. أن أجدادنا الأوائل من قدماء المصريين قد استعملوه.. ومــن المؤكد أيضًا أنه كان زائرًا مهمًّا فى قصور الساسة والملوك على مر العصور.

هو.. أصفر بلون الذهب..

حــباته دقــيقة كفصــوص من الذهب المنثور. إنه.. مشروب الحلبة المصرى الصميم.

لا توجــد حضــارة مــن الحضــارات العريقة إلا وعرفت التداوى بالأعشــاب، واســتخدام النــباتات والأعشاب لأهداف طبية، وقد عرف الإنســان القديم أهمية كل نبات وكل عشب، واستطاع عن طريق الفطرة والــتجربة والحكمة والملاحظة على مدى مئات أو آلاف السنين معرفة التأثــير المباشر لكل عشب على وظيفة محددة من وظائف الجسم وعلى الأمراض التى قد تصيب الإنسان فى معركته مع الحياة.

ولعــل تلك التجارب كانت هى الأساس الأول واللبنة الأولى لتأسيس علــم الصيدلة الحديث، خاصة إذا علمنا أن المادة الفعالة لمعظم الأدوية هى فى الغالب مادة عشبية أو نباتية.

ومشـــروب اليوم هو مشروب الحلبة المصرى، الذى يصنع من مغلى نـــبات الحلـــبة الـــذى عرفه المصرى القديم، لدرجة أنه وجد فى بعض المعـــابد المصرية الفرعونية نبات الحلبة، وعند محاولة إنباتها من جديد بعـــد كـــل هذه السنوات ــ وهى تقدر بالآلاف ــ فإن الحياة قد دبت من جديد فى هذا النبات، بما يعنى احتفاظه بخواصه لآلاف السنين.

* **فوائده :**

تحفل كتب التداوى بالأعشاب العربية القديمة بكثير من الوصفات التى يســتخدم فــيها مشروب الحلبة بلونه الأصفر اللامع الذى يفيد فى علاج حـــالات الإمســـاك المزمن. كما أن نبات الحلبة يعد فاتحًا للشهية ومقويًا للأعصاب ومقاومًا للحمى.

أيضًا وجد أن مشروب الحلبة لـــه فائدة كبيرة لخصوبة الرجال، حيث إنه ينشط الغدد الجنسية، كما يزيد نمو الثدى لدى المرأة.

وقد لوحظ أن مشروب الحلبة يفيد المرأة كثيرًا خاصة المرأة المُرضع بعـــد الـــولادة مباشـــرة، وفائدتـــه تكمن فى أنه يزيد إفراز اللبن الغذاء الأساســـى للمولـــود، فالحلبة تحتوى على نوع من الزيوت هو خليط من مادة قلوية هى "كولين" ومادة أخرى تسمى "تريجونلين".

يقـــول ابن القيم عن الحلبة: "وإذا طُبخت بالماء ليَّنت الحلق والصدر والبطن، وتُسكن السعال والخشونة والربو، وعسر النفَس، وتزيد فى الباه، وقـــد تجلـــس المرأة فى الماء الذى طبخت فيه الحلبة فتنتفع به من وجع الـــرحم العـــارض مـــن ورم فـــيه، وإذا خُمد بها الأورام الصلبة القليلة الحرارة، نفعتها وحللتها، وإذا شُرب ماؤها نفع من المغص العارض من الرياح وأزلق الأمعاء.

وتحتوى الحلبة على نسبة عالية من البروتينات والسكر والزيوت الثابتة.

وهـــى مفـــيد فى حالات السعال وضيق التنفس وكمقوٍّ للأمعاء وأيضًا لزيادة وزن الجسم.

ويحـــرص كثـــير من السياح الأجانب على تناول مشروب الحلبة فى مصر عند كل زيارة، نظرًا لمذاقه المحبب وفوائده التى ذاعت شهرتها.

* **تحضيره:**

أمـــا البيـــت المصرى فنادرًا ما يخلو من مشروب الحلبة خاصة فى اللـــيالى الشـــتاء المنعشة، وأحيانًا يضاف إلى مشروب الحلبة ملعقة من عســـل قصـــب السكر أو ما يعرف بالعسل الأسود ــ بدلاً من السكر ــ فيضاعف من القيمة الغذائية لكوب الحلبة.. الذى أصبح عمره الآن عدة آلاف من السنين.

واستحق عن جدارة لقب .. مشروب له تاريخ.

الزعـتر

مضاد السموم

تحفـــل كتب التداوى بالأعشاب العربية القديمة بوصفات كثيرة مفيدة أُدرج تحـــتها كثـــير من الأمراض، والتى يستعمل فى علاجها كثير من الأعشـــاب بـــل والخضراوات التى يسهل الحصول على بعضها لكونه مستعملاً فى الغذاء حتى يومنا هذا، وبعضها الآخر أصبح نادرًا حيث قلَّ تداولـــه بسبب قصر زراعته على أماكن قليلة ومحددة.

ولكن من حُسن حظ المصريين، بل والشعب العربى عمومًا، أن بلادنا مازالـــت تُنبـــت هذه الأعشاب والنباتات النافعة، وأن المزارع المصرى لازال علـــى عهـــده يعـــرف قيمة هذه النباتات النادرة، وأننا ننفرد بين شـــعوب العالم بأن لدينا دكاكين متخصصة تعرف فضل ما تبيع.. ويبقى عليـــنا فقـــط أن نكـــون على علم بطبيعة كل عُشب.. نعرف خصائصه وندرك فضائلـــه، ونعى بعض مخاطره إن وُجدت.

ويملك عدد كبير من هذه الأعشاب أسماء غريبة لم تعد متداولة إلا فى أوساط العارفين.

وإذا كـــان لنا أن نذكر ملاحظة أخيرة فإننا ننوه إلى ضرورة الحفاظ على النباتات الطبية باعتبارها ثروة قومية وإنسانية.

* **تاريخه :**

مـــن هـــذه الأعشاب النافعة.. نبات "الزعتر" أو "السعتر" بالسين، أو "الصـــعتر" بالصاد.. فكل هذه الأسماء صحيحة وتدل على شىء واحد، وأول ما نلفت إليه النظر.. نظر المُشترى لـــهذه الأعشاب.. أن يتأكد من البائع أنها العُشب الذى يريده، فالأعشاب تتشابه جدًّا فى الشكل الخارجى ولا يعرف الفوارق بينها إلا المتخصصون.

ونبات "الزعتر" هو من المشروبات التى تُفيد فى تهدئة المغص وطرد الغازات وتحسين عملية الصحة بشكل عام.

وهــو نبات لــه رائحة زكية وتكثر زراعته فوق الجبال، فتفيض منه رائحـــة عبقة، لدرجة أن اليونانيين يطلقون عليه اسم "فرح الجبال"، وهو من النباتات المعمرة وينتشر فى الصحارى أكثر، ويباع إما فى صورته الأصلية على الشكل الورقى الجاف أو مطحونًا.

* **فوائده:**

الزعـــتر أيضـًــا مفــيد لقـــتل الميكروبات التى تصيب المعدة وطارد للطفيلــيات وطـــارد للـــبلغم، ومن فوائده أنه مطهر ويساعد على التئام الجروح، بالإضافة إلى كونه مسكنًا ومهدئ للمغص.

وزيت الزعتر لــه رائحة ذكية، ولـــه مفعول واقٍ من الأوبئة.

أمـــا أطـــراف نبات الزعتر فلها فوائد أخرى يذكرها داود الأنطاكى قـــائلاً: "إنهـــا توضـــع على موضع الأوجاع الروماتيزمية والاحتقانات الغددية، وتعمل منه حمامات قدمية تستعمل فى احتباس الطمث".

ويكشـــف ابـــن البيطار عن فائدة أخرى عظيمة لنبات الزعتر عندما يذكر أن لـــه تأثيرًا فعالاً وعظيمًا فى إبطال السموم.

* **تحضيره:**

وداود الأنطـــاكى هو الذى ينبهنا فى تذكرته إلى أن الزعتر "يستعمل مـــنه منقوع كالشاى"؛ أى مشروب دافئ بغليه مع الماء وإضافة قليل من السكر أو العسل، إذا أردنا استخدامه كمقوٍّ عامٍّ للصحة.

هـــذا بالإضافة إلى استخداماته طبعًا فى إعداد الأطعمة لإكسابها مذاقًا خاصًّـــا ورائحـــة ذكـــية، حـــتى إن المطـــاعم الكبرى انتبهت إلى هذه الخصائص الفريدة فى نبات الزعتر فأضافته إلى أطباقها من العجائن.

وشُرب ماء الزعتر بعد غليه مع الماء لـــه تأثير فعّال وأكيد فى زوال المغص، كما أن مضغ أوراقه مفيد فى إزالة أوجاع الأسنان.

وإذا مـــا تناولـــت كوبًا من مشروب الزعتر ـــ وهو بالمناسبة طيب المـــذاق ـــ فإنك ستلاحظ تأثيره كفاتح للشهية، وتخليص الجسم والدم من السموم، فهو منقٍّ للدم إذا ما أحسنّا طريقة إعداده، وهى سهلة للغاية، فما عليك إلا أن تأخذ مقدار ملعقة صغيرة من نبات الزعتر وتضعه فى إناء بـــه كـــوب كبير من الماء ويغلى جيدًا، ثم يصفى ويقدم دافئًا بعد إضافة السكر أو ملعقة من عسل النحل ـــ ويُفضل تناولـــه صباحًا على الريق.

وإذا أردت اســتخدام مشـــروب الزعتر لإزالة وجع الأسنان فيراعى إضافة قليل من القرنفل مع الزعتر المغلى.

والآن.. حاول أن تجرب مشروب الزعتر صباحًا كبديل مؤقت لفنجان الشاى.

الزنجبيل

قاهر الصداع

لا يكاد يخلو كتاب أو مرجع من مراجع الطب الشعبى والتداوى بالأعشاب الطبيعية والنباتات الطبية من الحديث عن هذا النبات الذى يتم تناوله ساخنًا بعد غليه فى الماء.

ويعرفه جيدًا كل خبراء التغذية وعشاق الطبيعة والباحثون عن الفائدة بلا أدنى آثار جانبية.

إنه مشروب الزنجبيل الذى يُعدّ واحدًا من المشروبات الشعبية الأصيلة التى لها جذور عميقة لدى كثير من الشعوب.

* **تاريخه :**

الزنجبيل ليس فقط مشروبًا دافئًا مهدئًا للأعصاب، حار المذاق، بل إنه جذور يتم استخدامها كمادة لذيذة تضاف للعديد من المأكولات، ويعتبر الصينيون من أكثر شعوب العالم استخدامًا له ومن أكثرهم إيمانًا بفوائده المُجربة.

وينمو الزنجبيل فى المناطق الحارة، وهو يمتاز بتوفره طوال أشهر وأيام السنة، ويحتوى مقدار ٣ أوقيات من الزنجبيل ـ وهو ما يعادل نحو ٨٤ جرامًا ـ على حوالى ٤٩ سعرًا حراريًّا معظمها من الكربوهيدرات.

ولذلك استخدم مؤخرًا فى قطع البونبون لإعطاء النكهة اللذيذة وكمصدر مهم للطاقة، كما يتم استخدامه بنجاح كمادة للخبز ولبعض أنواع من الفطائر.

وفـــى الســـنوات الأخـــيرة حدث اهتمام غير عادى بدراسة مكونات الزنجبـــيل وفوائده على الصحة وفى علاج بعض الأمراض، ومن أجل هذا الـــهدف تم إجراء العديد من التجارب لمعرفة إمكانياته العلاجية.

*** فوائده :**

أمـــا عـــن الشكل الظاهرى لنبات الزنجبيل فهو رملى اللون، أنبوبى الجذور، ووجد عن تجارب مكثفة أن مشروب الزنجبيل يفيد فى التخفيف من آلام الصداع النصفى وفى علاج أمراض القلب والسرطان.

ويحتوى الزنجبيل على العديد من المواد المفيدة مثل "الشامنيكول" وهو مبيد قوى للفطريات، و"الميرسين" وهو مبيد قاتل للبكتريا.

وقـــد أجريـــت دراسة فى عام ١٩٨٩م فى هولندا على مجموعة من النســـاء الـــهولنديات، وكشفت الدراسة عن أن الزنجبيل ربما يساعد فى التقلـــيل مـــن مخاطـــر الذبحة والنوبات القلبية، بعد إعطاء مجموعة من النساء حوالى ٧٠ جرامًا من البصل النيئ ومجموعة أخرى تم إعطاؤها خمـــس جرامات فقط من الزنجبيل، وقد وجد أن الزنجبيل أكثر فائدة من البصـــل، لدرجـــة أن نشـــرت صحيفة الواشنطن بوست أن الأطباء فى الولايـــات المـــتحدة الأمريكـــية يعتبرون الزنجبيل مادة مساعدة فى منع الإصابة بأمراض القلب.

وفى دراسة أخرى حديثة وضع أخصائى فى علم النبات يده على فائدة أخرى للزنجبيل وهى أنه فعّال فى علاج حالات الدوار والقيء، وهو ما اكتشفته جداتنا من آلاف السنين فى هذا المشروب المميز.

ومـــن المعروف أن نبات الزنجبيل يبقى فى حالة طازجة لمدة تتراوح ما بين ثلاثة وأربعة أسابيع بشرط ألا تقطع جذوره، وأن تحفظ بعيدًا عن

الثلاجة، كما يمكن تغليف الجذور بورق الألومنيوم أو ورق النايلون قبل وضعه فى الثلاجة.

* **تحضيره:**

وجذور الزنجبيل هى التى يتم غليها فى الماء، ويكفى كوب واحد منه يوميًّا لتدفئة الجسم وتحسين الهضم وتنبيه الشهية، وهو أيضًا مقوٍّ ومنشط جنسى للرجال. ويقدم كمشروب دافئ، حار المذاق، ولذلك فيفضل تحليته بالسكر.



السحلب

وجبة متكاملة

*** تاريخه :**

قــد يظــن الكثــيرون أن مشروب السحلب ما هو إلا خليط من النشا (الذرة أو غيره والسكر والحليب)، فى حين أنه توجد شجرة تنتج أوراق الســحلب بــالفعل الــذى يشتق اسمه من الاستحلاب بعد أن يتحول إلى مشــروب غلــيظ بعــد إضـــافة الحليب والسكر أو (العسل) إليه ليصبح مشروبًا شتويًّا دافئًا ومغذيًا.

وقــد قــال عــنه داود الأنطاكى إنه (ورق كورق البصل أو أعرض يسيرًا، وأصلــه كبيضتين مزدوجتين).

ولأن جذر أوراق نبات السحلب تأخذ شكل البيضتين الصغيرتين، فإنه يطلق عليه "خصى الثعلب" لأنهما تشبهان الخصيتين.

والسحلب يكثر إنتاجه فى إيران وتركيا واليونان والمغرب، وهو لا يستخدم فى صورته الصلبة التى يتم حصده عليها بل إنه يطبخ فى أفران مجهزة لــهذا الغــرض، وبعد ذلك يترك فى الــهواء الطلق لعدة أيام، ثم تأتى عملية الطحن بعد تقطيعه إلى شرائح، ليستخرج منه النشا ــ نشا السحلب الطبيعى.

*** فوائده :**

هو مفيد جدًّا لذوى الأمعاء الضعيفة وفى حالات الإسهال المزمن.

*** تحضيره :**

يــباع السحب على هذه الصورة المطحونة فى أكياس بأحجام مختلفة حســب الطلب، فى حين يضيف إليه بعض التجار المكسرات مثل البندق والزبيــب وفول السودانى لتضيف إلى مشروب السحلب قيمة غذائية إلى

جانـــب قيمـــته، وطريقة إعداده بعد ذلك سواء فى المنزل أو فى المقاهى معـــروفة للجمـــيع، حيـــث يغلى مع الحليب والسكر ليكون خليطاً غليظاً يُشرب بالملعقة وكأنه أقرب إلى الوجبة الغذائية المتكاملة.

السنامكى

هل يمنع ـ حقًا ـ تساقط الشعر؟!

إذا كنـــت تبحـــث عـــن ملين طبيعى منعدم الآثار الجانبية فعليك بهذا النـــبات العشبى الذى ينصح به المتخصصون فى الطب البديل، كما أنك إذا اطلعـــت علـــى مكونـــات أى عقـــار ملين يتخذ من الطبيعة مصدرًا لتركيـــباته فـــإنك حتمًا ستجد "السنامكى" هو المادة الفعالة الأولى لـــهذا العقار أو ذاك الذى يلازم من يعانون الإمساك المزمن.

*** تاريخه:**

يقول عنه ابن البيطار: (إنه يخلط بالحناء فيسود الشعر ــ أى أنه بدلاً مـــن أن يـــترك الحناء تعطى اللون الأحمر المعروف، فإنه يجعل لونها مـــائلاً إلـــى السواد ــ ويستكمل ابن البيطار حديثه عن السنامكى قائلاً: "وكان يستعمل مسهلاً فى حالات النقرس وعرق النسا ووجع المفاصل".

*** فوائده:**

أما داود الأنطاكى فيقول فى تذكرته عن السنامكى مضيفًا إلى ما سبق فوائد أخرى: "ينقى الدماغ من الصداع العتيق والشقيقة، وأوجاع الجنبين والوركيـــن خصوصًا المطبوخ فى أربعة أمثالـــه من الزيت حتى يذهب نصـــفه، ويُذهـــب البواسير وأوجاع الظهر، وأن طُبخ بالخل أزال الحكة والجـــرب والـــنمش وأدمل القروح العتيقة، ومنع سقوط الشعر وطولـــه وســـوده طلاء، وهو يكرب ويمغِّص ويجلب الغثيان، ويصلحه تنقيته من عـــوده وفركه بالأدهان، وجعل الأنيسون ــ النيسون ــ والـــهندى معه، وشربته إلى ثلاثة مركبًا وضعفها مفردًا وإلى عشرة مطبوخًا".

* **تحضيره:**

فــى العادى إذا أردنا استخدام السنامكى كملين ولتخفيف حدة الصداع فإنــه يتم إعداده تمامًا مثل مشروب الشاى مع إضافة قليل من السكر أو عدمه. وإن كان يفضل عدم إضافة السكر.

الشاى

كوب شاى ساعة العصارى

ظلمــوا هذا المشروب كثيرًا.. قالــه إنه مسئول عن تصلب الشرايين وقــالوا إنـــه يســبب الأرق والــتوتر، وبالمــرة يصيب من يستعملــه بالإمساك.. وحتى هذه الاتهامات لم تمنع ملايين العشاق لــهذا المشروب الســاخن اللذيذ من تناولـــه مرة أو مرتين على الأقل يوميًا، بل إن نجم كــرة القدم الســكندرى أحمد الكأس قال لى ذات يوم إنه يتناول أكثر من (٣٠) ــ ثلاثين ــ كوب شاى في اليوم الواحد!

ورغــم أن الكأس لا يبالغ، إلا إننا ضد هذا إدمان الأشياء مهما كانت فوائده، فالاعتدال يطلوب فى كل شىء.

وقــد عقد مؤخرًا مؤتمر دولى لبحث آثار الشاى على الإنسان وكانت النــتائج أكــثر من مثيرة، فمنها أن الشاى يمنع الإصابة بأمراض القلب، وفـــى بحــث آخر توصل الباحثون إلى أنه يمنع الدم من التجلط وبالتالى فإنـــه يحمـــى من الذبحة الصدرية، والبحث الثالث ــ والعهدة على ناشر الخبر ــ أن الشاى بإمكانه أن يوسع الشرايين التى أصيبت بالضيق.

أمـــا الــتجربة المثيرة فهى التى تمت فى جامعة مينيسوتا بولاية مينيا بولــيس بأمــريكا، وأجريت على عشرين رجلاً وامرأة تم تقسيمهم إلى مجموعتيـــن الأولى: أعطوا كل فرد منها ستة أكواب من الشاى الحقيقى فـــى اليوم، بينما المجموعة الثانية أعطوهم شايًا مزيفًا ــ يعنى كده وكده ــ (!) مجــرد ماء بنكة الشاى، واستمرت التجربة لمدة شهر كامل، وبدأ الأخصـــائيون ــ وهم متخصصون فى علوم الدم ــ يدرسون ما يحدث، وكانت المفاجأة أن الذين احتسوا الشاى الحقيقى قد انخفضت عندهم نسبة التجلط بمقدار ١٥%، وبالتى قلت نسبة تعرضهم لجلطات الدم التى تؤدى إلى انسداد الشرايين.

ويوضـــح العلمـــاء أن الشاى يحتوى على مواد كيميائية تعرف باسم "فيتوكيميكالز" التى تحتوى على مواد مضادة للتأكسد.

وتجـــربة ثانية أجريت بجامعة بوسطن الأمريكية على خمسين مريضًا يعـــانون مـــن حالات قلبية متقدمة، تبين أن تناولـــهم للشاى ساعد على تحسن حالاتهم بالفعل خاصة المتعلقة بالشرايين.

كمـــا ثبت أن الشاى يحتوى على كمية ليست قليلة من فيتامين E و K وكميات أقل من فتيامين B، كما أنه مصدر مهم للمنجنيز.

ولكـــن يجب أن نقر ـــ مع العلماء ـــ بأن الشاى رغم أنه يحتوى على نصـــف كمية الكافيين فقط الموجودة فى فنجان القهوة، إلا أنه بالفعل قد يكـــون لـــه تأثير على البعض فى إحداث حالة من التوتر والأرق، وإذا أفرطـــنا فـــى كمـــية أكواب الشاى فإن ذلك يؤدى إلى رفع ضغط الدم.. ولذلك فالاعتدال أمر مهم كما أشرنا سابقًا.

وكذلك ينصح الأطباء والباحثون بعدم تناول الشاى مع الأكل ولكن بعد الوجـــبات بفترة كافية حتى لا يمتص الشاى الحديد الموجود فى الطعام، وإن كـــان يمكـــنك زيادة نسبة الحديد فى الجسم عن طريق تناول اللحوم الحمراء والبيضاء والأسماك.

ويعتـــبر الشـــاى الأخضـــر المشروب المفضل لدى اليابانيين، بل إنه المشروب الأول، حتى إنهم يتسخدمونه أحيانًا كحساء لطهو الأرز وأحيانًا يضيفونه إلى بعض المأكولات.

*** تاريخه :**

وتحكى الأساطير أن راهبًا صينيًّا اسمه "إيساى" هو الذى أدخل الشاى إلـــى اليابان فى نهاية القرن الثانى عشر، وتقول الروايات أن أول مدينة قامـــت بـــزراعة الشـــاى فى اليابان هى مدينة "أوجى" العريقة ـــ اسمها

مســـتمد مـــن نهر "أوجى" ــ أحد الأنهار اليابانية الخلابة، وهذه المدينة "أوجى" تقع بالقرب من العاصمة الإمبراطورية السابقة لليابان "كيوتو".

واشـــتهرت عائلـــة "كانباياشى" بأنها أشهر عائلة تقوم بتحضير أفضل أنـــواع الشـــاى الأخضـــر التى كانت سمة أساسية على مائدة الأباطرة والحكام.

ومازالت مدينة "أوجى" تشتهر بأنها منتجة أفضل وأجود أنواع الشاى الأخضر فى اليابان.

* **فوائده:**

مـــن مـــزايا الشاى الأخضر ــ الذى كان منتشرًا فى مصر إلى وقت قريـــب ولا يـــزال لـــــه عشاقه ــ أنه يحتوى على مواد كيماوية تسمى "البوليفينولات" التى تحمى الجسم من عوامل الشيخوخة المبكرة.

ويســـتطيع الزائر لليابان أن يتذوق الشاى بمراسمه الفلكلورية العريقة فيما يسمى "بيت الشاى" مقابل أربعة دولارات.

بيـــنما تســـتطيع أن تتـــناول كوبًا من الشاى فى أى بيت مصرى بلا مقابل.. بشرط واحد.. أن تبدأ زيارتك عقب مدفع الإفطار!

ولعلـــــه من المناسب أن نذكر هنا أسطورة قديمة عن الشاى وإن كنا نســـجل حـــيادنا الـــتام حول تأكيد حقيقتها التاريخية أو نفيها، وأن كانت طرافتها هى المحرض الأول على تسجيلـــها.

والآن إلى الأسطورة..

يُحكـــى أن أمـــيرًا يدعـــى "دارمـــا" وهو أمير هندى هاجر إلى الصين، وأحـــب أن يعـــيش بحرية تامة فى الـــهواء الطلق متعبدًا، ومبتعدًا عن كل الشـــهوات.. وكـــان "دارما" يتغذى على أوراق الشجر، ويقوم ليلـــه ساهرًا

متعبدًا ومتأملاً، وفى إحدى الليالى غالبه النوم رغمًا عنه فنام، ليستيقظ فى الصباح مع ظهور أشعة الشمس القوية ليدرك أنه نام ليلته السابقة دون أن يمارس فيها عبادته، فأحب أن ينتقم من نفسه، فيقال إنه سحب سكينًا وقطع بها جفنيه ملقيًا بهما على الأرض باعتبار أنهما غفلا عن العبادة..

وفى اليوم التالى فوجئ بظهور شجرة، مورقة، خضراء، فى المكان الذى ألقى به جفنيه، فتغذى على أوراقها ليكتشف فى نفسه نشاطًا غريبًا لم يعرف من لحظتها نومًا أبدًا!!

إلى هنا تنتهى الأسطورة، وإن كان فيها من الحقائق التى نكتشفها أو نؤكدها فإننا نلاحظ من خلالها حقيقتين.. بل ثلاث: أولاهم أن الشاى نبات موطنه الأصلى هو الصين، وثانيهما أن الشاى مشروب يمنح النشاط، أما ثالثة الحقائق فهى أن الشاى له مفعول أكيد لمن أراد أن يبعد عنه شبح النوم، حتى قيل إنه يسبب الأرق.. ولكن الحقيقة التى نود أن نسجلها نحن الآن أن هذا لا يُعد عيبًا فى مشروب الشاى اللذيذ، خاصة لعاشق له مثل كاتب هذه السطور، بل هو ميزة لطالبها !!

*** تحضيره:**

أما عن طريقة تحضير كوب من الشاى، فهى مهمة سهلة يعلمها الأطفال ويمارسها الكبار ــ رجالاً ونساءً ــ ربما كل ساعة فى بعض المنازل وأماكن العمل!

الشعير

لعلاج النحافة

يعتبر مشروب الشعير من الوصفات السحرية للراغبين فى زيادة الوزن، وهو مشروب أصبح متوافرًا ومصنعًا جاهزًا فى صورة مياه غازية تعتمد فى الأساس على الشعير كمادة غذائية ومكون أساسى فى المشروب، وهو شراب مقبول المذاق إذا ما أضفنا إليه السكر أو نكهات الفواكه، أما إذا قدم بدون سكر بنفس الطعم الأصلى له، فإن الشارب يجد فيه شيئًا من المرارة ولكنه فى هذه الحالة يكون منزوع السعرات ـ الحرارية تقريبًا أو قليل السعرات الحرارية لمن أرادوا تجنب السكريات فى شرابهم، ومشروب الشعير رغم مرارته هذه ـ إلا أنه يعد ذا طعم مقبول بل ومرغوب فيه من جانب الكثيرين.

*** تاريخه:**

شراب الشعير من المشروبات المعروفة منذ عصور بعيدة.

*** فوائده:**

ينصح خبراء التغذية وواضعو قوائم الغذاء الباحثين عن شىء من السمنة أو زيادة الوزن بالإكثار من تناول مشروب الشعير.

ولهذا السبب فإنه يقدم كعلف للطيور بهدف تسمينها.

*** تحضيره:**

أما إذا تناولنا مشروب الشعير مع ماء مغلى فإنه فى هذه الحالة تكون له فائدة ملحوظة فى إدرار البول. ويمكن إضافة اسكر إليه أو لا حسب الرغبة.



الشـــمر

لا مغص .. ولا سعال

كنا صغارًا لا نعى ما يحدث حولنا..

كنا محدودى الخبرة.. قليلى العلم.. لا نفهم أن فوق كل ذى علم عليم.

كنا نعلن ضجرنا.. وأحيانًا رفضنا غير المسبب لوصفة جدتى وجدتك. "يا بنى خذ كوبًا منه.. وادع لى".

وبعد أن كبرنا وسمعنا ذهبنا للأطباء لنقرأ نفس روشتة جدتى.

وعن "الشمر" نتحدث.

*** تاريخه :**

هـناك عدد كبير من المخطوطات القديمة فى الحضارة العربية ومنها الحضـارة المصـرية بشكل خاص وأيضًا فى الحضارة الصينية تتحدث عـن الأعشـاب والنـباتات الطبـية، أو مـا أطلق عليه مؤخرًا (الطب الأخضـر)، والطـرق المثلى لاستخدامها خاصة فى شكل مشروبات يتم تـناولـها. ومِـن أقدم المخطوطات الموجودات تلك البرديات الفرعونية الـتى تصـف استخدام المصريين القدماء للأعشاب فى معالجة أمراض الكلى والمثانة، وقد كان للعرب باع طويل فى هذا المجال، ومن كثير من هذه الوصفات تأسس علم الصيدلة الحديث.

ومـن الأعشـاب المهمة التى لـها تاريخ عريق فى مصر والمنطقة العربية "الشمرة" أو ما يطلق عليه العامة والعطارين اسم "الشمر"، ونبات الشـمر معـروف جيدًا لدى بدو سيناء والوادى الجديد وواحة سيوة فى مصـر، ومـتوافر لـدى باعة العطارة، ودائمًا ما ينصح به الأطباء من

أنصـــار الطب الطبيعى، ولِمَ لا وهو نفسه يدخل فى صناعة الدواء مثل بقية الأعشاب والنباتات الطبية.

*** فوائده:**

والجـزء المســتخدم من "الشمرة" أو "الشمر" هو بذوره، ولــه فوائد هائلة، ومشروب الشمر يمكن تناولــه ساخنًا أو باردًا.

والمثــير أن مشروب الشمر يختلف أثره وعلاجه إذا استخدم منقوعه باردًا، أو إذا استخدم ساخنًا بعد غليه.

*** تحضيره:**

ففــى حالة تناول مشروب الشمر ساخنًا على شكل كوبين يوميًّا، كوب صباحًا وآخر مساءً فإنه مفيد لعلاج حالات السعال، فهو يهدئ منها على الفــور، كما أنه مفيد على هذه الحالة لعلاج التهابات الجهاز الــهضمى أيضًا، وهو وصفة مجربة فى هذا المضمار.

أما فى حالة تناول مشروب الشمرة أو الشمر كما يحلو للناس تسميته، باردًا بعد نقعه فى الماء، وبنفس الجرعة، أى كوب فى الصباح وآخر فى المســاء، فإن تأثيره الكبير والفعال فى هذه الحالة يكون مفيدًا لالتهابات الجهاز البولى.

وتمــتاز عملية العلاج بالأعشاب بأنها ليست لــها مضاعفات جانبية، عكــس الأدويــة الكيميائية، ولذا فإن مشروباتها هى مشروبات آمنة إذا أحســن استخدامها باعتدال وجاءت من مصادر موثوق بها، وقد استخدم الإنسان القديم هذه الأعشاب فى صنع مشروباته بالفطرة التى خلقه اللــه عليها وتراكمت التجارب لآلاف السنين.

ولذلك فإن وصفات جدتى وجدتك تحمل حكمة الأجداد، خاصة إذا جاء العلم الحديث ليقرّ بما فيها ويشهد على معجزاتها.

الشـيح

يتحدى أوجاع الظهر

*** تاريخه :**

رغـم أن الشيح أصبح اسمه مادة للمداعبات التى لا ندرى لـها سببًا، إلا أنـه مشروب لـه فوائد عظيمة، وسنكتفى هنا بذكر ما قالـه الطبيب العلامة داود الأنطاكى عنه حيث يقول: "وهو عند العرب نوعان: أصفر الزهـر يحكى السذاب فى ورقة هو الأرمنى، وأحمر عريض الورق هو التركى، وكلّ طيب الرائحة.

*** فوائده :**

يقطـع الـبلغم ويفتح السدد، ويخرج الديدان والأخلاط الفاسدة، ويذهب الفـواق والمغـص، والخلـط اللزج، وأوجاع الظهر والورك شربًا ودهنًا بدهـنه، ومـاؤه مع أى دهن يزيل داء الثعلب، وينبت الشعر طلاء، ويحل عُسر النفس شربًا، والرق طلاء، ويُدر الفضلات، ويذهب الحميات مطلقًا".

ويتم استخدام الشيح كطارد للديدان خاصة عند الأطفال.

*** تحضيره :**

إلا أن داود الأنطـاكى فـى التذكرة يذكر أن الشيح يصيب بالصداع ويضـر العصـب، ولعـلاج ذلـك فإنه وصف الترمس والمستكى (أو المصـطكى) مع مشروب الشيح الذى يعد كمشروب أيضًا بنفس طريقة إعداد الشاى، حيث يُغلى الماء مع قليل من الشيح ويُحلى بالسكر أو قليل من العسل ويُشرب دافئًا.



العرعر

فاتح الشهية

يقول عنه داود الأنطاكى فى التذكرة: "يشفى من السعال المزمن، وأوجاع الصدر عن رطوبة ـ أى الناتجة عن الرطوبة ـ وضعف المعدة، والرياح، وبرد الكلى، والبواسير، ويقاوم السموم، ومن خواصه أن دخانه يطرد الهوام، يدخل فى الضمادات والغسولات فيقطع العرق، ويشد البدن".

*** فوائده:**

والعرعر فاتح للشهية ومدر للبول أيضًا، ومقوى عام، كما أنه مفيد لمرضى البول السكرى.

*** تحضيره:**

وهو يحضر تمامًا كالشاى الكشرى بأن يؤخذ منه مقدار ملعقة (مهروسًا) على كوب من الماء المغلى، ويترك دقيقتين ثم يتم تناوله دافئًا بمعدل كوب أو اثنين على الأكثر يوميًا.



القرفـــة

كانت تساوى وزنها ذهبًا!

*** تاريخها:**

تعتـــبر القـــرفة مـــن أقدم التوابل، حتى إن الإمبراطور الصينى "شين نونـــج" قد ذكرها فى كتاب لـــه عن الحكمة عام ٢٧٠٠ قبل الميلاد، من وقتها ولم يتوقف الصينيون عن استعمال القرفة حتى يومنا هذا.

وقـــد أدخـــل الـــهولنديون القرفة إلى شبه القارة الـــهندية فى سيلان تحديـــدًا لأول مـــرة عام ١٧٧٠م، وكانت القرفة من أهم البهارات التى تاجرت فيها هولندا بعد تأسيسها للاتحاد التجارى لتنظيم تجارة البهارات فى العالم.

وبعـــد الفتح الإسلامى لبلاد الشرق الأوسط، توسع التجار العرب فى جلب القرفة مع بقية البهارات من بلاد الـــهند، خاصة بعدما أمر الخليفة عمـــر بن الخطاب بتوسيع مدينة البصرة لتصبح مركزًا تجاريًّا مهمًّا فى تجارة التوابل.

*** العرب والقرفة:**

وعرف العرب أهمية القرفة وآمنوا بفوائدها لدرجة ما قيل إنه كان فى حقبة زمنية معينة كان يقدر وزن القرفة بالذهب الخالص، بعد أن شاعت الفوائد الطبية العديدة للقرفة، وبعدما زاد الطلب عليها لـــهذا السبب وقل المعروض منه فارتفع سعرها حتى تساوى في قيمته مع الذهب.

أيضًا يقال إن أجدادنا من قدماء المصريين قد استخدموا القرفة بغرض طرد الأرواح الشريرة.

وشـــجرة القــرفة هى من الأشجار الاستوائية المستديمة الخضرة التى تتمـــيز بكثافة فروعها وسيقانها وأوراقها، ويصل ارتفاعها إلى أكثر من عشـــرة أمـــتار، وتنمو أشجار القرفة بكثرة فى سيريلانكا ــ أو ســـيلان قديمًا ــ وهى على الأرجح الموطن الأصلى لأشجار القرفة.

وهــذه البودرة البنية اللون الناعمة هى عبارة عن الجزء الداخلى من قشرة لحاء وفروع شجرة القرفة التى يتم قطع أفرعها وسيقانها كل عام. وأثـــناء موسم الأمطار، تقطع الأفرع والسيقان القريبة من الأرض ثم يتم تقشـــيرها لإزالـــة اللحاء، فتخرج منها طبقة خشبية رقيقة يتم تجفيفها ثم طحنها لتصبح على شكل مسحوق القرفة المعروف لنا جميعًا. وفى بعض الأحـــيان تقطـــع على شكل أعواد قرفة طول كل عود منها نحو عشرين سنتيمترًا.

وزيـــوت القرفة هى زيوت عطرية طيارة تبلغ نسبتها حوالى ١% من محـــتوى الســـاق، كمـــا تحـــتوى القـــرفة على زيت عطرى آخر اسمه "اليوجيـــنول" وهـــو زيت عديم اللون، بالإضافة إلى نسبة قليلة من زيت الصنوبر، وبعض الكحولات البسيطة.

*** فوائدها :**

وزيـــت القرفة لـــه فوائد طبية عديدة معروفة لدى الأطباء والعاملين فـــى حقـــل صـــناعة الـــدواء؛ فهو يدخل فى تركيب عشرات بل مئات المستحضـــرات الدوائـــية، وبالطـــبع فإن سيدات المنازل يعرفن القرفة كمكســـبات للنكهة حتى إنها تضاف إلى بعض الأطباق الحلوة كالمهلبية والعاشـــوراء وغـــيرهما من الأطباق، كما أن القرفة تستخدم فى صناعة بعض أنواع الكعك والخبز، وتدخل أيضًا كإضافة إلى بعض المشروبات

الشـــتوية حيـــث إنه ثبت أن للقرفة تأثيرًا يزيد الشعور بالدفء فى ليالى الشتاء الباردة.

أمـــا الفوائـــد الطبـــية لمشـــروب القرفة فقد أكد الباحثون أن لـــهذا المشروب فوائد عديدة؛ فهو يزيل التخمة ويعالج الشعور بالغيثان، كما أن القرفة تعد منبهًا جيدًا للمعدة وتزيل الشعور بالتخمة.

وينصـــح المتخصصون المرأة فى شهور الحمل الأولى ومع شعورها بالغيثان الذى يأتى على شكل نوبات بأن تتناولن كوبًا من القرفة المضاف إليها بعض الحبهان.

كمـــا لوحـــظ أن للقرفة تأثيرًا كبيرًا فى حالات الصداع؛ فهى تخفف كثـــيرًا من حدة الشعور به، وأيضًا فإنها مفيدة للكبد والقلب بالإضافة إلى المعدة والمساعدة فى تسهيل عملية الـــهضم.

*** تحضيرها :**

أمـــا الأطرف فى قائمة الفوائد الطبية للقرفة فهى ما لوحظ من أنه إذا تـــم خلطها بالماء وغسلت بها العينين فإنها تضفى جمالاً ولمعاناً عليهما، بـــل إنهـــا لـــها فوائد أخرى على العينين حيث ذهب بعض الباحثين إلى أنها تقوى البصر وتمنع التهاب الجفون.

لـــيس هذا فقط، بل إن القرفة تعد منشطاً عامًّا للجسم لديها القدرة على تنشيط الدورة الدموية، كما أنها تقلل من الشعور بالتعب والإرهاق.

وأخـــيرًا ولـــيس آخرًا فإن القرفة تعد مطهرًا قويًّا للأمعاء وواقيًا من الإصابة بالأمراض الميكروبية.

وهـــى تحضر كما تحضر معظم المشروبات الساخنة بالغلى فى الماء ثم إضافة السكر إليها ـــ حسب الطلب.



القهوة

غموض وسحر الشرق

فنجان من القهوة بعد الإفطار..

هـــذا هـــو أول ما يراود عشاق القهوة عقب تناولـــهم وجبة الإفطار الشهية..

وعشاق القهوة يعرفون حلاوتها وطعمها المميز رغم مرارته أحيانًا .. ولكن قليلون هم الذين يعلمون تاريخها وحكايتها..

*** تاريخها:**

تتضارب المعلومات حول تواريخ وأماكن اكتشاف شجرة البن، فهناك من يرى أن موطنها هو أثيوبيا، ويعتمد القائلون بهذا الرأى على التحليل اللغـــوى لكلمـــة (كافـــيه) فيقولون إنها مشتقة من كلمة (كافا) وهى اسم منطقة فى أثيوبيا يكثر فيها زراعة أشجار البن.

بيـــنما يـــرى بعـــض الدارسين أن نشأة البن كانت فى اليمن، ويشتد الخلاف بين أصحاب الرأيين، وهو الخلاف الذى أشار إليه أقدم من كتبوا عـــن القهـــوة وهـــو الكاتـــب المغربى زين الدين عبد القادر بن محمد الأنصـــارى فـــى كتابه المشهور بعنوان (عمدة الصفوة فى حل القهوة) الموضوع سنة ١٥٥٨م.

فـــى حيـــن أن من أشد أنصار الرأى القائل بأن شجرة البن أصلـــها يمنى هو عالم النبات السويدى (بيتر فورسكل) الذى وضع كتابًا مهمًّا بعد زيارة علمية لـــه إلى اليمن حوالى عام ١٧٣٦م فقد قال (فورسكل): "إن اليمـــن هـــى البلد الأصلى لنبات القهوة ــ Caf ــ ويطلقون عليها اسم (البن) وهى الشراب المفضل لدى العرب وخاصة فى الجزيرة العربية".

ويـــتم تحضير البن بعد تحميصها وهرسها وهى تقترب فى طعمها من مشــروب الشـــاى، لكـــن القهوة لـــها قدرة أكبر على تحقيق الانتعاش وتجديد النشاط.

* **أنواعها:**

وهـــناك نوعان من القهوة: القهوة البنية وهى المصنوعة من الحبوب والقهوة القشرية المصنوعة من قشور البن.

وقـــد حمل التجار المصريون عبء توصيل القهوة أو البن إلى تركيا ومـــنها انتشـــرت إلـــى دول أوروبا وأمريكا، وقد حدث ذلك فى القرن الســـادس عشر عندما حمل التجار المصريون على سفنهم التجارية عبر البحريـــن الأحمر والمتوسط حبوب البن الخضراء مع بضائع أخرى مثل الأرز والســـكر إلى أسطنبول وحلب ودمشق من بلاد اليمن رأسًا، وعلى الـــرغم من المعارضة التى لاقاها مشروب القهوة فى البداية إلا أنه نجح لتأثـــيره الفعـــال فـــى القضـــاء أو على الأقل التخفيف من حدة الشعور بالصداع أو الإرهاق، حتى إنه أصبح المشروب الشعبى الأول خلال عدة قـــرون فـــى كثير من الدول والعواصم مثل القاهرة وإسطنبول وسوريا وأوروبا وأمريكا.

حـــتى إن مديـــنة مثل إسطنبول كان بها فى مطلع القرن السابع عشر نحـــو ثلاثمائـــة مطحن للبن ونحو خمسمائة تاجر يشتغلون بتجارة البن بخلاف "ألف" من تجار التجزئة، وفى هذه الإحصائية القديمة نتبين وجود خمسمائة مقهى فى إسطنبول وحدها يقدم مشروب القهوة لرواده.

مـــن هنا نكتشف مدى انتشار مشروب القهوة بسرعة فائقة، والطريف أن السوق الذى كانت تباع فيه حبوب البن فى مدينة اسطنبول كان يطلق عليه "السوق المصرى" اعترافًا بفضل المصريين فى وصول حبوب البن إلى تركيا.

ولا نغفل القصة التى تشير إلى الأصل العربى لمشروب القهوة ويقال إن مكتشف حبوب البن رجل يمنى يدعى الشيخ (عمر).

ورأى الأوربيون فى هذا المشروب شيئًا من غموض وسحر الشرق، فأصبح يستوردون ملايين الأطنان سنويًّا، ودخلت بعض دول أمريكا اللاتينية كمنافس قوى لتصدير حبوب البن، وعلى رأس الدول المنافسة الآن: البرازيل وكولومبيا، فكانت هى الأقرب إلى دول أوروبا وأمريكا، وعندما تسير فى أشهر شوارع باريس "الشانزليزيه" فإن رائحة البن تكون هى الأقرب والمصاحب لك طوال رحلتك عبر مقاهى باريس التى يحرص بعضها على طحن البن بأحدث تكنولوجيا الأجهزة الكهربائية.

وقد لا يعلم الكثيرون أن شجرة البن تُغرس غرسًا عن طريق الشتلات ولا تبذر، وتترك مسافة متر أو أقل قليلاً بين كل شجرة وأخرى، بينما يبلغ ارتفاع الشجرة أكثر من مترين، وتكثر أغصانها فى كثافة حتى تتلاقى، ولأغصانها زهور عنقودية بيضاء صغيرة ذات رائحة زكية تشبه رائحة الياسمين.

* **فوائدها:**

أما عن تأثير القهوة فمعروف أنها تحتوى على مادة الكافيين وهى مادة منبهة للأعصاب، ورغم أننا نستخدم اسم "القهوة التركى" إلا أن تركيا لا تزرع البن، وإن كان الأتراك قد ابتكروا طريقة معينة فى تقديم القهوة جعلتها تعرف باسمهم.

وقد ظهرت أبحاث تزعم أن القهوة تعالج مرض الاكتئاب وتمنح إحساسًا باليقظة والرضا، كما أنها تلطف الشعور بالقلق إذا أخذت فى حدود فنجانين فقط فى اليوم الواحد.

بيـــنما أشـــارت دراســـة أخرى إلى أن القهوة تعالج من بعض أنواع الحساسية.

وكما أن الشاى لـــه أسطورة فإن شجرة البن نافسته فى عالم الأساطير، باعتـــبار أن الشاى والقهوة يعادلان فريقى الأهلى والزمالك المصريين فى صراعهما وتنافسهما الدائم على قمة المزاج العام فى مصر.

تقـــول الأسطورة إن إعرابيًّا "لعلـــه من اليمن" كان يعمل راعيًا للغنم، وفـــى أحـــد الأيام حيث كان يرعى غنمه عند شجرة بعينها لاحظ نشاطًا غـــير عادى على غنمه، وعندما تذوق ثمار هذه الشجرة حدث لـــه نفس الشـــىء حيث دب فيه نشاط مضاعف، فأخبر بقية الرعاة بما حدث لـــه، فجـــربوها وحـــدث لـــهم ما حدث لزميلـــهم.. فانتشر خبر هذه الشجرة الغريبة بين الناس .. التى لم تكن سوى شجرة البن التى يعرفها زراعها بأنها شجرة دائمة الخضرة.

تحضيرها:

نظـــرًا لأن القهوة ترتبط بمزاج شاربها، فإن لـــها أنواعًا عديدة حسب طريقة تذوق مستخدمها؛ فمنها القهوة السادة التى تحضر عن طريق إناء خـــاص صغير "كنكة" نحاسية أو إستانلس ستيل بقدر عدد الفناجين التى يتم تحضيرها، وتوضع على نار هادئة تمامًا حتى الفوران، وترفع فورًا للمحافظـــة علـــى "وش" القهـــوة الفاتح، وبالمناسبة فهناك قهوة من البن الفاتح، والوسط، والبن الغامق، ونعود لنقول إن القهوة السادة تحضر من غـــير سكر ولا لبن، والقهوة "المانو" يضاف إليها القليل جدًّا من السكر، ثم المضبوط، فالزيادة حسب رغبة الشارب فى الطعم الذى يريده.

الـكاكاو

شيكولاتة الكبار والصغار

رغـــم أن مشـــروب اليوم ليس عربى المولد ولا المنشأ، إلا أن الغذاء النافع ليس لـــه وطن..

ورغـــم قدومه إلينا من بلاد بعيدة، إلا أن طعمه اللذيذ وفوائده العديدة جعلته ينضم عن جدارة إلى حقل الأعشاب النافعة..

عن مشروب الكاكاو اللذيذ.. نتحدث..

وكمـــا قـــال لـــنا عاشق الأعشاب الدكتور هنرى أمين عوض عضو الجمعـــية الدولـــية لـــتاريخ الطب، بوصفه أحد المهتمين بدراسة تاريخ الـــتداوى بالأعشاب، إن كثيرًا من النباتات التى كانت مستعملة فى الطب المصرى القديم مازال مستعملاً للآن فى طبنا الشعبى فى مصر.

وعـــن ســـر بقاء تلك المشروبات الطبيعية حتى الآن وتوارث الناس لـــهـــا جـــيلاً بعـــد آخـــر، فراه يعلل ذلك بأنها مشروبات أثبتت كفاءتها وبالـــتالى فإنهـــا كســـبت ثقة الناس، وأنه لولا فوائدها ونجاحها فى تلبية احتـــياجات متناولـــيها وأنهم وجدوا فيها الدواء لكل داء، لما عاشت حتى وصلت إلينا، خاصة أن الطب الشعبى هو فى الأساس طب تجريبى.

*** تاريخه :**

ومـــن المشروبات التى اكتسبت الصفة الشعبية وأصبحت متداولة فى كـــل بيـــت ومقهى مشروب "الكاكاو" المغذى اللذيذ. ونبات الكاكاو لـــه تاريخ عريق، حيث يزرع فى المنطقة الاستوائية، وقد اشتهرت بزراعته ساحل العاج ــ على سبيل المثال ــ ومنها انتشر إلى جميع أنحاء العالم.

* **فوائده:**

والكاكاو يحتوى على ثلاث مواد أساسية هى: "نيوبرومين"، و"الكافيين"، وهـــى المادة الموجودة فى مشروبى الشاى والقهوة والتى تمتاز بخصائصها المنــبهة للجهــاز العصبى، كما أن من مكونات "الكاكاو" الدهون أو المادة الــتى اصطلح على تسميتها "زبدة الكاكاو"، وهو مشروب مغذٍ ويساعد على نمــو الأطفال خاصة لأنه يشرب فى العادة مضافًا إلى اللبن الحليب، ولذلك ينصح به أطباء الأطفال كمشروب مساعد فى تغذية الطفل.

والجــزء المستخدم من نبات "الكاكاو" هو البذور، ومعروف أنه المادة الأساســية فـــى وجبة الشيكولاتة المحببة للصغار والكبار، كما أنه يدخل كمادة مضافة إلى كثير من الحلويات، بالإضافة إلى بعض مستحضرات التجميل.

والكاكاو هو المشروب الصديق فى ليالى الشتاء الباردة؛ حيث إنه يمد الجسم بالطاقة، ويعمل على تدفئته بالسعرات الحرارية التى يشتمل عليها.

ولذلــك فــإن اســتخدامه يكون بهدف الاستفادة من قدرته على تنبية الجهاز العصبى، كما أنه خفيف ومغذٍ.

تحضيره:

ولتحضــيره يغلــى اللبن حسب الكمية المراد تحضيرها ويضاف إلى الكــوب نحو ثلاث ملاعق من مسحوق الكاكاو، ويوضع على النار حتى الفــوران، ثم يقدم فى كوب كبير ــ حسب الرغبة ــ ويلاحظ أنه يمكن تقديمه ساخنًا أو باردًا كمشروب شيكولاتة.

الكراويا

صديقة الأطفال

يصـــف أطباء الأطفال مشروب الكراويا الشهير للأطفال الرضع، وقد كانت جداتنا قديمًا هن أول من اكتشف تأثيرها الساحر على إزالة مغص الأطفال الناتج عن تقلصات أو عن وجود الغازات.

حيث وجد أنها طاردة للرياح، وهاضمة للطعام، كما أنها مدرة للبول. وعادة ما يُنصح بتقديمها بين الرضعات للأطفال بالتبادل مع الينسون.

ولذلك فليس غريبًا أن نعلم أن الكراويا تضاف إلى الخبز فى بعض البلدان.

*** فوائدها :**

وهـــى لـــها فائدتها كشراب مغذٍ للإنسان وخاصة للأطفال فى مرحلة النمو، كما أن الكراويا مدرة للعاب ولإفرازات العصارات، بالإضافة إلى كونها أيضًا مدرة للبول وطاردة للغازات من الأمعاء.

هــذا طــبعًا بخـــلاف تأثيرها المعروف فى تسكين المغص وتلطيف الـــنزلات الصدرية، وتستخدم بذور الكراويا فى عديد من المستحضرات للوجه والشعر لتأثيرها القوى فى تنعيم البشرة وتقوية وتنعيم الشعر.

*** تحضيرها :**

يتم تحضيرها عن طريق الغلى مع الماء ثم إضافة قليل من السكر أو العســـل الأبـــيض. والكـــراويا نبات معمر من الفصيلة الخيمية، موطنها الأصـــلى أوروبا وغرب آسيا، وتكثر زراعتها فى المناطق المعتدلة من حيث الطقس.



الكركديه

شـاى النوبـة

*** تاريخه :**

فـــى الـــبداية علينا أن نعرف أن نبات الكركديه ينمو بريًّا فى الـــهند والســـودان والـــنوبة، لدرجة أنه يطلق عليه أحيانًا "شاى النوبة"، أما فى السودان فيسمى "قرقضيب".

والحقـــيقة العلمـــية الـــتى قـــد تحمل نوعًا من الطرافة هى أن نبات الكركديه من فصيلة القطن وأوراقه تشبه إلى حد بعيد أوراق القطن، وإن كانـــت أوراق الكـــركديه تتميز باللون الأحمر ويتم تجفيفها ليصنع منها شراب لونه أحمر أرجوانى لذيذ الطعم يضاف إليه السكر للتحلية.

*** فوائده :**

قـــد لا تعلـــم المـــرأة أن الكركديه يستخدم فى كثير من مستحضرات التجميل حيث يدخل كعنصر أساسى فى تركيبة أحمر الشفاه "الروج".

وهو بالإضافة إلى ذلك لـــه استخدامات أخرى عديدة حيث يصنع من ســـاق نبات الكركديه ألياف تصنع منها الحبال والخيوط، ومن المعروف أن مصـــر نجحت فى زراعة الكركديه فى الوجه القبلى، فهو يعتبر من نـــباتات المـــناطق الحـــارة، ويعطـــى الفدان الواحد من ٢٥٠ إلى ٣٥٠ كـــيلوجرامًا مـــن الســـابلات الجافة، وحوالى ٤٠٠ كيلوجرام من بذور الكـــركديه (التى عن طريقها يحدث التكاثر)، بالإضافة إلى حوالى ٥٠٠ كيلوجرام من الألياف التى تستخدم فى أغراض صناعية.

وتســـتخدم أوراق الكـــركديه فـــى إعـــداد مشروب منقوع سواء كان المشروب باردًا أو ساخنًا، وسابلات الكركديه معروفة فى الطب الشعبى

ســواء فى مصر أو حتى فى بعض البلاد الأوروبية والآسيوية، ويمتاز مشــروب الكركديه بأن لــه اثرًا ملينًا وهو منشطًا للأمعاء، وكذلك لــه تأثير خافض لضغط الدم.

أما عن مذاقه فهو معروف لدى الجميع بحسن الطعم، كما أنه مشروب مــنعش، وتعــرفه ربة البيت كمادة إضافية فى عمل الجيلى حيث يضفى طعمًا لذيذًا عليه.

وفى الطب الشعبى يؤكد الباحثون أن لمشروب الكركديه أثرًا فعالاً فى القضــاء علــى بكتيريا الدرن، وتستخدم سابلات نبات الكركديه كمصدر مهــم غــنى بصــبغة طبيعــية غذائية لا ضرر منها على الإطلاق ذات درجــات متعددة من اللون الأحمر تدخل فى كثير من الصناعات الغذائية وأيضًــا مستحضــرات التجمــيل، وفــى آسيا وأوروبا يزرع الكركديه لأغراض صناعية فى المقام الأول.

وتحــتوى بــذور الكــركديه على زيت نباتى تصل نسبته إلى ١٧%. وجديــر بالذكــر أن ســابلات الكركديه تستخدم أيضًا كمصدر للصبغة الحمراء فى بعض الأدوية بالإضافة إلى ما أشرنا إليه من استخدامها فى صــناعة التجمــيل نظــرًا لإمكانية الحصول على درجات متدرجة من الأحمــر، فهو يحتوى على مادة تسمى "الــهيسكين" وهى المادة المسئولة أساسًــا عــن اللــون الأحمر، وقد أمكن فصل أربعة مكونات للون من ســابلات الكــركديه الأحمر الداكن، ويمكنك مشاهدة هذه الألوان بوضع ســبلة نــبات الكــركديه تحــت تأثير ضوء النهار العادى، أما سابلات الكــركديه ذات اللون الأحمر الفاتح فقد أمكن فصل درجة واحدة منه من اللون الأحمر.

ويعــد الكــركديه مشــروبًا صحيًا واقتصاديًا، ومفيد خاصة لمرضى

ضـــغط الدم المرتفع، حيث إنه لا يحتوى على مادة الكافيين أو على أية مـــواد منبهة، ويتميز بأن لـــه طعمًا حمضيًّا، وقد أجريت تجارب على اســـتخدام زيـــت الكـــركديه بعد تنقيته كزيت مائدة، وتم تجربته فى قلى الأطعمـــة فوجد أنه ذو مذاق عادى خالٍ من الرائحة ولونه مرغوب وهو يماثل زيت بذرة القطن المكرر.

ولو وجَد نبات الكركديه اهتمامًا أكبر من الدولة كبديل لمشروب الشاى الذى يكلف مصر عشرات الملايين من الدولارات كل عام، لأمكن توفير هـــذه الملايين، بل ومن الممكن أن يصبح الكركديه مصدرًا مهمًا للعملة الصعبة إذا نجحنا فى التوسع فى تصديره، فهو لا يحتاج سوى جو دافئ أثـــناء النمو وخاصة فى فترة "التزهير"، فضلاً عن فوائده العديدة سواء كمشروب أو فى دخولـــه كمادة رئيسية فى تصنيع العديد من المنتجات.

*** تحضيره:**

أمـــا عن تحضيره كمشروب فينصح بعدم غليه حتى فى حالة الرغبة فـــى تـــناولـــه ساخنًا أو حتى باردًا، فيكفى نقعه ثم تصفيته من الأوراق حـــتى لا يـــتعاظم أثره فى تخفيض ضغط الدم.. و.. اشرب يا صايم.. بالـــهناءة والشفاء.

المُغـات

قيمة غذائية عالية

*** تاريخه :**

لعلــه من المناسب أن نذكر ــ وهو شيء معروف لدى معظم النساء الشــعبيات فـــى مصـــر ــ أن هـــذا المشروب أصبحت تصفه كثير من الأمهات والأجداد لبناتهن اللائى يلدن للمرة الأولى.

*** فوائده :**

فهــو مـــن المشروبات التى لـــها تاريخ فى التراث المصرى ويرتبط بعـــادات القرية المصرية ونساء الريف النازحات إلى المدن. حيث إن ما به من قيمة غذائية عالية يجعلـــه صالحًا تمامًا من وجهة نظرهن لإعادة النشاط إلى السيدة النفساء، ولكن الحذر كل الحذر فإن الاعتياد على هذا المشروب سيؤدى حتمًا إلى زيادة الوزن، وزيادة نسبة الكوليستون بالطبع بسبب كمية السمن (المسلى) المستخدمة.

*** تحضيره :**

ولتحضـــير كوب من مشروب (المُغات) المحمر، علينا إحضار ملعقة صـــغيرة من المُغات، مع ملعقة سمن، ونصف ملعقة سمسم، مع قليل من المكسرات (يمكن الاكتفاء بالبندق)، وسكر ناعم بالإضافة إلى كوب ماء.

أمـــا عـــن طريقة التحضير، فنبدأ بتحمير السمسم فى السمن المقدوح، ويضـــاف إليه المُغات المقدوح أيضًا فى السمن، ويوضع الخليط فى إناء مناســب على نار هادئة ــ مثل النار المستخدمة فى عمل القهوة ــ حتى يحمـــرّ لـــون المُغات، ثم يرفع من على النار لنضيف الماء بالتدريج مع التقليـــب المســـتمر، مـــع إضافة السكر (معظم متناولى مشروب المُغات

يفضـــلونه بكمية كبيرة من السكر)، ثم يعاد الخليط إلى النار حتى درجة الغلـــيان، فنرفعه من على النار ونتركه ليبرد قليلاً، ثم يصب فى الكوب المعد لذلك، ويزين بالمكسرات.

وعن تجربة شخصية أستطيع إن أقول إن بعض الناس الذين يجربون هـــذا المشـــروب الدسم للمرة الأولى، من الممكن أن يشعروا بأعراض الغثـــيان نظرًا لدسامته الشديدة، ولكن عند تناول نحو نصف كوب، فإنهم سيتطلعون إلى الوقت الذى يعاودون فيه تناول الكوب التالى.

النعنـاع

استخدمه الصينيون فى الاستحمام!!

سواء كثر الكلام أو قل عن فوائد الأعشاب والنباتات الطبية، فإن هذا لن يؤثر مطلقًا على وضع بعض النباتات التى حجزت لنفسها مكانًا دائمًا ومميزًا فى البيت المصرى.. ومن هذه المشروبات مشروب النعناع برائحته وطعمه المميزين.

ففى ظل عودة الاعتبار القوية للطب البديل، أو ما يسمى بالطب الأخضر، وهو ما يسمى أيضًا بالطب التقليدى الطبيعى الذى اشتهرت الدعوة إليه كمنافس قوى للأدوية والعقاقير الكيميائية.

*** تاريخه :**

وقد عرفته الأسرة المصرية من عشرات السنين، واستحبت هذه الرائحة المميزة له، فوضعته فى فوهات الأوانى الفخارية التى كانت مخصصة لشرب الماء التى نعرفها جميعًا باسم "القلل القناوى" لتعطى لمياه الشرب رائحة عطرة، والاسم الشائع له هو نفس اسمه العلمى: النعناع أو النعنع، وهو من الفصيلة "الشفوية" التى تضم نحو ثلاثة آلاف نوع من الأعشاب العطرية من أشهرها الزعتر والبردقوش والريحان، وهى تابعة للجنس النباتى "مينتا"، ولعل هذا هو أصل اسمه بالإنجليزية "مينت".

ويقال إن بداية معرفة النعناع كانت فى الصين منذ آلاف السنين وتناولوه عن طريق الأكل مباشرة، كما استخدموا أوراقه بوضعها على الجلد، ومنقوع النعناع عرفه الصينيون قديمًا للاستحمام عندما لاحظوا أنه يترك على الجسم رائحة زكية تدوم وقتًا طويلاً بل إنهم قالوا عنه أنه بهذه الطريقة يقوى الأعصاب.

وقد عرف العرب أوراق النعناع واكتشفه الأطباء العرب وأوصوا به بعد أن أحصوا فوائده، قبل أن يعرفه الأوربيون.

* **فوائده:**

تحتوى أوراق النعناع على زيوت عطرية وأخرى طيارة، ولعل أهم هذه الزيوت هى "المنتول" و"المنثون" الموجودان أكثر فى نوع من النعناع يسمى النعناع الفلفلى، أما النوع الآخر وهو النعناع البستانى فيحتوى على زيت "الكارفون"، بالإضافة إلى بعض المواد الكيميائية التى تحتوى على خصائص فريدة كمطهر للأمعاء ومانع لتشنجات العضلات.

ونبات النعناع له ساق مربعة وجذور زاحفة وأوراق عطرية ذات رائحة نفاذة، كما أن له أزهارًا رائعة الألوان والتشكيل، ومن أنواعه "النعناع الفلفلى" أو "بيبرمنت Peppermint" ويزرع فى البساتين، وهذا هو النوع الذى يستخرج منه "روح النعناع"، وأوراقه قصيرة وعريضة "مشرشرة"، ورائحته العطرية أشد نفاذًا، أما زهور هذا النوع فتحمل اللون البنفسجى.

والنوع الثانى الأشهر هو "النعناع البستانى" ـ سبيرمنت ـ ويزرع فى أمكان صغيرة مثل حدائق المنازل، وهو الذى تعرفه المرأة المصرية فى الطهى ونعرفه جميعًا كأعواد وأوراق تزين أكواب الشاى، وهو يتميز بأوراقه الرفيعة الطويلة، أما أزهاره فأصغر حجمًا من النوع الأول وقرمزية اللون.

ومن أقوال العالم العربى ابن سينا عن النعناع ما نصه: "إن أكله يقوى المعدة، وينفع فى علاج اليرقان، ويعين على الباه، ويقتل الديدان"، وقد قال أحد العلامة العرب إن مضغ النعناع ينفع لوجع الأسنان، كما أنه من الأشياء المفيدة والمقوية للقلب.

ويســتعمل منقوع النعناع الساخن للتخلص من حالات المغص وكثرة الغـازات، وهـو مفيد فى حالات الإمساك، كما أنه مفيد لعلاج حموضة المعدة، وهو مفيد جدًّا فى إدرار البول، وكذلك فى التخفيف من حدة آثار آلام الـدورة الشهرية عند النساء، ومن فوائده أنه يفيد فى حالة الحوصلة المـرارية، والمثـير أنهم يصفون أوراق النعناع الطازجة لتوضع على الجبيـن لإزالة آلام الصداع، ومنقوع النعناع أيضًا من المواد المطهرة، وهو كشراب مفيد لحالات الأرق.

ولكن ينصح المتخصصون بعدم تناول شرابه فى حالة ارتفاع درجات الحرارة أو عند إفرازات غدد الثدى اللبنية إذ يمنعها من إنتاج الحليب.

* **تحضيره:**

يطـل علينا نبات "النعناع" **بكل** مميزاته من رائحة زكية نفاذة تخترق الحواجـز، وطعـم مستسـاغ مقبول بشدة، حتى إنه يضاف إلى بعض المـأكولات بالإضـافة إلـى أوراقه الخضراء التى تزين أكواب الشاى الحمراء فى لوحة متناغمة من اللونين الأحمر والأخضر، وأخيرًا رائحته التى تعطى للشاى مذاقًا مميزًا.



اليـنســون

مشروب الرياضيين

*** تـاريخه :**

هــذا هو مشروب آخر عمره عدة آلاف من السنين، يطلق عليه مشروب الرياضــيين لمــا لـــه من فوائد مهدئة ومضادة للتقلصات ومزيلة للإرهاق والأرق، ولذلك فإنه مفيد جدًّا قبل النوم كبديل صحى للشاى والقهوة.

يتندرون باسمه ويطلقون حولـــه الدعابات، ولكن لا يختلف عليه اثنان فى الفائدة وفى كونه.. مشروبًا لـــه تاريخ.

عن .. الينسون.. نحدثكم.

***فوائده :**

يعـــد الينسون من النباتات المتعددة الفوائد؛ فهو مهدئ للأعصاب، كما أنـــه مهدئ قوى للمغص، وطارد للغازات، ومن فوائده أيضًا أنه يُحسن عملية الــــهضم.

ويذكر أحد الباحثين فى تاريخ وفوائد الأعشاب عن الينسون أنه منشط عـــام، رغـــم أنه فى نفس الوقت مهدئ للأعصاب، كما أن الينسون مقوٍّ للقلـــب، ومخفـــف لآلام الحيض عند المرأة، وهو معروف لدى الأمهات بقدرته على تيسير عملية الـــهضم لدى الصغار بصفة خاصة، وإن كانت هـــذه الفـــائدة غير قاصرة على الصغار، فله أيضًا تأثير جيد على عملية الـــهضم لدى الكبار.

والجـــزء الـــذى نســـتخدمه فى الينسون هو الثمرة، ويتم تناولـــه عن طـــريق المـــنقوع الســـاخن بعد غليه فى الماء، وكما أنه طارد للغازات

ويعـــالج ســـوء الـــهضم، فإنه أيضًا مفيد للمرأة المرضع؛ حيث إن من فوائده أنه يزيد من إفراز الحليب عند المرأة المرضع.

وقـــد اكتشف من خلال البحث فى تاريخه أنه مثل العديد من النباتات الطبـــية المســـتعملة فى المجتمعات المغلقة مثل البدو الرحل فى سيناء، وواحـــة ســـيوة، وبعض المناطق الريفية ومنه انتقل إلى المدن بل وإلى المحافظـــات وللـــدول العديدة عربية وأوربية، شرقية وغربية، ولا يزال ينصـــح بـــه قدامى العطارين الذين توارثوا معارفهم ونقلوا تجاربهم من عصر المصريين القدماء إلى جيل الأحفاد الحالى.

لذلك فإنها ستظل أبدًا مشروبات وأعشاب .. لا تموت.

ويستخدم الينسون فى معظم الأدوية التى تعالج السعال، كما أنه إذا ما تم تناول مشروبه مغليًّا مثل الشاى الأسود فإنه يعد طاردًا للبلغم، وكعلاج للصـــداع وضيق التنفس.. كما أنه يعد أيضًا فاتحًا للشهية، ومنبهًا للجهاز الـــهضمى، وفائدته معروفة للجميع فى علاج حالات المغص والتقلصات المعوية الناتجة عن سوء الـــهضم، وكطارد للغازات.

كمـــا يقـــال الكثـــير عن فوائد الينسون "أو الانيسون" كعلاج لحالات ضعف الكلى.

يقـــول عـــنه العالم العربى ابن سينا فى مرجعه القيّم "القانون": (وإن ســـحق وخلـــط ــ أى الينســـون ــ بدهن الورد وقُطِّر فى الأذن أبرأ ما يُعـــرض فـــى باطنها من صدع عن صدمة أو ضربة ولأوجاعها أيضًا، ويضـــيف علـــيها: أما داود الأنطاكى فيقول فى التذكرة مؤكدًا على نفس الفـــائدة: "والينســـون.. يزيل الصمم إذا طبخ بدهن الورد قطورًا، ويدرّ الفضـــلات، ودخانه يسقط الأجنة والمشيمة، ومضغه يذهب الخفقان، وإذا

طـــبخ بالخل حلل الأورام طلاء، وقتل القمل نطولاً، والاستياك به ــ أى غســل الأسنان عن طريق المسواك أو الفرشاة المعروفة حاليًا ــ يطيب الفم ويجلو الأسنان خصوصًا إذا حرق".

وإذا كــان الينســون يطلــق عليه أحيانًا اسم "الأنيسون" فإنه يسمى فى بعض البلدان العربية "كمون حلو"، أما فى المغرب فيطلق عليه اسم "حبة حلوة".

*** تحضيره:**

هــو يســتعمل كمــادة مضــافة إلى الفطائر وإلى بعض المشروبات الأخــرى. ويحضر كمشروب مثل طريقة إعداد الشاى تمامًا، سواء كان على شكل حبات، أو على شكل أكياس معدة للاستخدام السريع.



موسوعة

المشروبات العربية

تاريخها ـ فوائدها ـ تحضيرها

ثانيًا : المشروبات الباردة

البُرتُقال

الفاكهة المُشمسة

البُرتُقال.. واحد من أفضل المشروبات الطبيعية لصحة الإنسان خاصة إذا ما تم تناوله طازجًا سواء كطعام أو كشراب فى صورة عصير طازج خال من المواد الحافظة، ولذلك فقد احتل مشروب عصير البرتقال مكانه بين وجبة الإفطار الرئيسية لدى معظم الرياضيين والمسنين.. بل ومختلف الفئات العمرية من الباحثين عن الرشاقة والحيوية وحالة صحية أفضل، وكذلك بين من يصارعون السمنة والبدانة.

والبرتقال يسمى "الفاكهة المُشمسة"؛ حيث لا تُثمر شجرته إلا عندما تُعانق جذوعها أشعة الشمس، ومن المفارقات المثيرة للتأمل أن الإنسان فى الغالب الأعم يفضل تناول مشروب عصير البرتقال مع شروق الشمس وكأنه يحتفى مع ثمرة البرتقال بتلك الاحتفالية اليومية التى تعلن عن طريق الضوء الساطع والدفء المنشود بداية يوم جديد، وما يتطلبه من طاقة جديدة تمنح الجسم النشاط والحيوية أثناء رحلة يوم شاقّ حافل بالعمل والنشاط.

ولا يخذل عصير البرتقال متذوقيه، حينما يمنحهم الطعم المميز، والشعور بالانتعاش، كما أن البرتقال يرطب الدماء ويمد الإنسان بالمعادن والفيتامينات الضرورية لنشاط يومه.

*** تاريخه :**

وتذكر لنا المراجع الجادة أن الصينيين هم أول من عرفوا زراعة أشجار البرتقال، وأنهم لاحظوا أهميته كغذاء مفيد.. حلو المذاق، بداية من العام ٢٢٠٠ قبل الميلاد، واستعملوه منذ هذا التاريخ فى غذائهم اليومى، كما استفادوا من قشوره فى علاج بعض الأمراض.

وعن طريق الصين ـ باعتبارها الموطن الأصلى للبرتقال ـ تم تصديره إلى الهند واليابان والشرق الأوسط منذ بداية التقويم الميلادى تقريبًا، أى منذ نحو ألفى عام أو يزيد.

أما فى مصر فقد كانت مزدهرة ببساتينها العامرة الخلابة، ومعها كلٌ من فلسطين والشام، وبعدها انتقلت زراعة البرتقال إلى أوروبا قبل سقوط الإمبراطورية الرومانية، فاهتمت بزراعته إيطاليا وأسبانيا.

وحمل الرحالة الشهير كريستوفر كولمبس (مكتشف القارة الأمريكية) بذور البرتقال معه، وتمكن من غرسها على أرض القارة الأمريكية فى عام ١٤٩٣م.

ثم بدأت زراعة البرتقال تأخذ الشكل التجارى فى ولاية كاليفورنيا بدءًا من العام ١٨٠٠ أى قبل أكثر من مائتى عام، ثم انتشرت بعد ذلك أشجار وثمار البرتقال بين شعوب العالم بعد أن ذاعت شهرته واستلذوا مذاقه.

*** فوائده:**

جاء بعد ذلك الاكتشاف الذى أزاح الغطاء عن واحد من أهم وأخطر فوائد ثمار البرتقال، وكان ذلك بالصدفة البحتة عندما اكتشف البحارة الهولنديون فى القرن التاسع عشر أن البرتقال يعد أفضل علاج طبيعى لمرضى "الإسقربوط" الذى كان منتشرًا بشكل كبير بين البحارة بسبب ابتعادهم عن تناول الخضراوات الطازجة والأطعمة الغنية بالفيتامينات. وعندما لاحظوا أن من يكثر من تناول البرتقال ـ سليمًا أو عصيرًا ـ ممن هم مصابون بهذا المرض، فإنهم يُكتب لهم الشفاء بعد أيام قليلة وتزول عنه إلى الأبد أعراض المرض المقلق، فإنهم دونوا ذلك ضمن ملاحظاتهم، والغريب أن العلماء عندما أخضعوا تلك الملاحظة للبحث والتحليل والدراسة المستفيضة، أكدوا على صحتها وصدق معطياتها ونتائجها!

ولكــن العلماء ينصحون بتناول الفواكه فى مواسمها فقط، كما سجلوا ملاحظــتهم بأن أكل الفواكه قبل نضوجها أو فى غير موسمها لا يحقق الفائدة المرجوة منها، بل على العكس من ذلك فإنها يمكن أن تتحول إلى شىء ضار بالصحة. فهذه هى قوانين الطبيعة التى لا دخل للإنسان فيها، خاصة بعد أن لاحظ العلماء أن هناك تغييرات كيميائية تحدث فى الثمرة قــبل النضــوج، وأن هذا هو السر فى الأوجاع التى تصيب معدتنا عند تناول فواكه قبل اكتمال نضجها.

والغريــب أن نفس الملاحظة الخاصة بعدم صلاحية بعض الفواكه قد سجلــها العلماء على الفواكه زائدة النضج ــ وليس قليلة النضج فقط ــ حيث ثبت أنها تؤدى إلى بعض المتاعب فى الجهاز الــهضمى.

ومن فوائد البرتقال أنه إذا تم تناول شرابه مع اللب الأبيض فإنه يكون مفيدًا ويمنع قرحة الأمعاء.

ولكن هاهم العلماء يحددون فى حسم أن الجسم البشرى لا يحتاج إلى أكــثر مــن برتقالة واحدة فى اليوم الواحد أثناء موسم البرتقال، وأن كل بــرتقالة إضــافية قــد تكون سببًا فى الإضرار بالجسم، وقد تؤدى إلى الإصابة بقرحة المعدة.

وكمــا أنــنا نعــدد فوائد البرتقال، فإن ذلك يجب ألا يمنعنا من ترديد أحدث تحذير قدمه باحثون متخصصون من أن تناول عصير البرتقال مع بعــض العقاقــير الدوائــية خاصة المضادات الحيوية يقلل من فعاليتها العلاجية، وأوضح الأخصائيون المتخصصون فى الصيدلة والدواء بأحد المعــاهد البحثــية الكبرى أنه على الرغم من فوائد عصير البرتقال فى إمــداد الجســم بفيتاميــن "س" و"الكالسيوم" إلا أنه يقلل الفعالية الدوائية لمضادات البكتريا فتزداد مقاومة الجراثيم للدواء.

ولكـــن نفـــس هؤلاء الباحثين لم ينكروا أهمية تناول مشروب عصير البرتقال بل أكدوا على أنه قد ثبت بالدراسات الجادة أن شرب كوبين من عصير البرتقال يوميًّا يساعد على الوقاية من أمراض القلب، ويقلل خطر الإصـــابة بأمراض الشرايين التاجية. كما أنه من أسهل الطرق للحصول على العناصر الغذائية المفيدة التى تلعب دورًا فى الوقاية من الأمراض.

وتلك كانت قصة الثمرة المُشمسة، التى من المحتمل أن تكون قد بدأت زراعـــتها من شرق آسيا كما تشير إلى ذلك بعض المراجع، وعصيرها يســـتخدم فى صنع العديد من المشروبات غير الكحولية وبعض الأطعمة والحلوى، ويحتوى عصيرها على سكر ذائب وحمض الستريك، وتكون الـــثمرة حلـــــوة المـــذاق أو حمضية تبعًا لكثرة السكر أو الحمض فى العصير، هذا بالطبع بالإضافة إلى غنى ثمرة البرتقال وعصيره بفتامين "ج" أو "c"، ويُـــزرع نـــوع مـــن البرتقال اسمه (البرجاموت) من أجل اســـتخراج الزيـــت من قشرته، وكذلك نوع من العطور المعروفة باسم البرجاموت.

وأيضًا فإن أزهار البرتقال يستخرج منها عطر آخر لـــه رائحة زكية.

وفـــى أحـــدث الدراسات والأبحاث التى أجريت على عصير البرتقال اكتشـــف باحـــثون فـــى مركز الخدمات الزراعية الأمريكية أن مُركَّبات الفلافونويـــد الموجـــودة فـــى عصـــير البرتقال، وبقية عصائر الفاكهة الحمضـــية لا تعطى النكهة والطعم واللون المميز للثمار فحسب، بل إنها تساعد فى مكافحة السرطان.

وأوضـــح هؤلاء الباحثين أن هذه المُركَّبات مواد قوية مضادة للأكسدة وأثبتـــت فعاليـــتها فى قتل الخلايا السرطانية من خلال إعاقتها لأنزيمات سايتوكروم p450 التى تحول دخان السجائر والمُبيدات الحشرية وغيرها من المواد السامة إلى أشكال خطيرة تُشجع نمو السرطان.

وأظهرت الاختبارات أن مادة "هيسبيريتين" وهى أكثر مركبات الفلافونويد الموجودة فى عصير البرتقال، تمنع الأنزيم المذكور من معالجة المواد السامة، مما يقلل احتمالات تحولها فى الجسم إلى مواد مسرطنة.

وأشار المختصون إلى أن اكتشاف تأثير هذه المادة على الإنزيم قد يساعد فى تطوير بدائل جديدة للعلاج الكيمياوى التقليدى المضاد للسرطان.

وهذا الخبر الذى جاء بنصه فى جريدة الأهرام الواسعة الانتشار يعطى لعصير البرتقال بعضًا من حقه كعنصر أساسى على مائدة الإفطار.

وعصير البرتقال من أكثر الفواكه غنى بالأملاح المعدنية مثل الحديد والكاليسوم والصوديوم والبوتاسيوم، بالإضافة إلى حمض الليمونيك.

بالإضافة إلى غناه الشديد بفيتامين (ج) لدرجة أن ثمرة واحدة من البرتقال كافية جدًّا لإمداد الجسم باحتياجاته من هذا الفيتامين طوال يوم كامل، وهذا الفيتامين، بالإضافة إلى كونه مفيدًا فى مقاومة نزلات البرد، فهو أيضًا يعد واقيًا من نزيف اللثة. وهو غذاء مكمل مهم للأطفال وللكبار؛ فإن من فوائده أنه مُهضم.

*** تحضيره:**

تعرف كل سيدة عربية كيف تحضر مشروب البرتقال عن طريق تقطيعه إلى شطرين – عرضيين – وعصره عن طريق العصّارة اليدوية، أو ماكينة المطبخ الكهربائية، ثم إضافة السكر إليه أو العسل أو بدنهما حسب الرغبة.

عصير البطيخ

حَمارٌ وحَلاَوة

"إذا طل البطيخ.. بطل الطبيخ"

*** تاريخه :**

"إذا طل البطيخ.. بطل الطبيخ" مثل شعبى مصرى أصيل، يكشف عن فرحة المصرى البسيط بقدوم موسم البطيخ الذى يغنى عن عشرات الأصناف من الخضراوات واللحوم على الموائد العامرة؛ لما له من أثر مُلطف على المعدة.. وأيضًا لما عرفه المصريون بفطرتهم وبتراثهم الممتد عبر آلاف السنين، وبخبرتهم بالغذاء والتغذية وتفوقهم فى فن البساتين، من غنى هذه الثمرة الطيبة بالعديد من العناصر التى تكفى حاجة الإنسان من الماء والفيتامينات والمعادن طوال اليوم، خاصة فى تلك الأيام الحارة التى تصيب الإنسان بالجفاف ونقص فى السوائل، كما فى أيام الصيام المباركة، وهذا هو السر فى أن كثيرًا من الصائمين ينتهزون فرصة توافق موسم حصاد البطيخ مع شهر رمضان المُعظّم ويقصرون سحورهم على مكعبات البطيخ أو عصيره مع قطعة جُبن بيضاء.. ولا سيما أن هذه الوجبة فيها وحدها غالبية العناصر التى يحتاج إليها الجسم.

يجدر الإشارة أولاً إلى أن البطيخ هو واحد من بين خمسة فواكه تمثل النسبة الأعلى فى المبيعات عالميًّا.

إن ما نراه حاليًّا من الإقبال غير المسبوق على عصير الفواكه لهوَ من العادات الجيدة التى تستحق أن تُتَّبع، مع توخى الحذر فى التأكد من تطبيق قواعد النظافة فى المكان الذى نتناول منه هذه العصائر.

وقد دخلت فى الفترة الأخيرة أنواع كثيرة من المشروبات والعصائر المستحدثة التى لم تكن معلومة من قبل، ومن بينها بل ومن ألذها طعمًا عصير البطيخ.

ولا شك أن هذه المشروبات والعصائر أصبحت ذات فائدة عظيمة فى تغذية الشباب، بل والمرضى أو كبار السن الذين لا يقوون على الأطعمة الصلبة.. الخشنة، وأيضًا فى أعقاب الخروج من عمليات جراحية وفى أثناء فترات النقاهة.

والفاكهة هى ـ بلا شك ـ غذاء ودواء، ويُعرف عن الفواكه أنها تطفئ العطش وتبرد الدم، كما أنها مهدئ جيد للأعصاب ولذوى الانفعالات الحادة. كما أن الفاكهة ـ بصفة عامة ـ مغذٍّ جيد للأطفال، وغذاء مثالى بسبب سرعة هضمها وامتصاصها؛ فهى تفيد الجسم مباشرة دون الحاجة لأن تتحول إلى مواد أخرى.

وكما قلنا فإنه فى حالة اعتمادنا على المحالّ العامة المتخصصة فى العصائر، فيجب التأكد من أن الفواكه قد تم غسلها جيدًا، وكذلك يجب أن نضمن نظافة جميع الأدوات المستخدمة بدءًا من ماكينة المطبخ إلى الأكواب المستخدمة؛ حتى تتحقق الفائدة المرجوة، وأن نبتعد ـ قدر المستطاع ـ عن مصادر التلوث والميكروبات النشطة.

*** فوائده:**

فيما يخص فاكهة البطيخ فقد أكدت دراسة علمية حديثة أن ثمار البطيخ مفيدة لحصى الكُلى والمثانة، وقد ثبت أيضًا أن تناول عصير البطيخ مفيد للغاية فى إدرار اللبن عند الأمهات المرضعات، كما أنها مُلطفة للأنسجة المخاطية.

ولعل أطرف وأغرب ما اشتملت عليه تلك الدراسة هى ما تمثل فى

اكتشـــاف الباحثيـــن أن "لب" البطيخ لـــه فائدة عظيمة كمقوٍّ عامٍّ للجسم، واتضح أيضًا ــ حسبما تقول نفس الدراسة القادمة إلينا من أوروبا ــ أن لـــب البطيخ الذى نلقيه دون وعى فى سلة المهملات، بينما كانت جداتنا فى الريف المصرى تحرصن على تجفيفه بفعل أشعة الشمس الدافئة فى صـــحن الدار جيد التهوية، والتعرض لأشعة الشمس فى ساعات الصباح المـــبكرة، اكتشفت الدراسة المشار إليها أنه مفيد فى إدرار البول، بل إن الباحثيـــن نصحوا بغلى خمس جرامات فقط من لب البطيخ فى كوب من المـــاء، وتـــناول هذا المشروب مرتين يوميًّا، مؤكدين أن ذلك لـــه تأثير فعال فى علاج حرقان البول والتهاب الكُلى المزمن.

ويـــتكون البطيخ من بروتين ٠,٥%، دهون ٠,٢%، كربوهيدرات ٦,٩%، وينـــتج عـــنه ٢١ سعرًا حراريًّا. بالإضافة إلى الفوسفور والحديد وفيتامينات (أ،ب،ج).

فالبطيخ معروف بفوائده العظيمة، إذ يحتوى على الماء وعلى الألياف الـــتى تعيـــن كثـــيرًا على الـــهضم، وفى البطيخ كذلك نسبة معقولة من الفيتامينات وفى مقدمتها فيتامين "ج" وكذلك الأملاح.

وهـــو ــ كمـــا أشرنا ــ لما يحتويه من كمية كبيرة من الماء، يروى عطـــش الصائم، وإذا ما تناولـــه فى سحوره فإنه يمده بمعظم ما يحتاج إليه من الماء أثناء صيامه.

*** تحضيره:**

إذا كانـــت هذه هى بعض فوائد عصير البطيخ، فمن حكمة الخالق ﷻ أن جعـــل من قشرته أيضًا فوائد، وقد عرف الـــهنود تلك الفوائد فقاموا بتملـــيحه وتـــناولـــه مع طعامهم، أما فى الصين فقد أجريت على قشر

البطـيخ دراسـات عديدة أثبتت فاعليته فى علاج عدة أمراض كارتفاع ضغط الدم، والتهاب الكُلى المزمن، وأيضًا فى علاج مرض الاستسقاء.

أيضًـا ينصح استشاريو التغذية بتناول منقوع قشر البطيخ بعد تجفيفه وغلـيه فـى الماء لمدة خمس دقائق ليتناولـه مريض القلب لمدة لا تقل عن شهر على أن يتناول كوبًا منه كل صباح.

أمـا بالنسـبة لمـرض التهاب الكُلى فينصح بتقطيع قشر البطيخ إلى شـرائح وغلـيها فى الماء مع التقليب المستمر حتى تتحول إلى عجين، ويحفـظ العجين بعد ذلك فى إناء زجاجى ليتناولـه مريض الكُلى بمعدل ملعقة كل صباح لمدة ٣ أسابيع.

بسـم اللـه الرحمن الرحيم ﴿ فَكُلُواْ مِمَّا رَزَقَكُمُ ٱللَّهُ حَلَٰلًا طَيِّبًا ﴾ صدق اللـه العظيم [النحل:١١٤].

يقول داود فى تذكرته عن فوائد البطيخ والشمام: "منه جنسان بالنسبة إلى اللون الأصفر ـ أى الشمام ـ أجوده الشديد الصفرة الخشن الملمس، الثقـيل المضلع، وهو ينفع من الاستسقاء واليرقان، وهو يطفئ الحرارة والالـتهاب والعطـش، وينفع الحميات ويسكن غليان الدم. وهو ملطف مُسـمّن، ويزيل العفونات والسدد اليابسة، ويفتت الحصى، ويجلو البشرة من نحو الكلف طلاء ينحو البورق ويحسن الألوان، وسحيق ـ مسحوق ـ قشـره بالخل ينفع من النهوش والأورام طلاء، ويذهب قروح الرأس بدقيق الشعير.

أما الأخضر ـ أى البطيخ ـ أجوده المضلع الذى يجتمع عند أصلـه خطوط صغار إلى نقطة واحدة. الأرقش، البرّاق، الصلب، وأردؤه الرخو الأملـس، وهو يذهب العفونات أصلاً والحميات، ويمكن التداوى به من

ســـائر الأمراض، فإنه مع العسل والزنجبيل يقطع البلغم، ومع اللبن ينفع من أمراض الخدر ــ أى التنميل ــ والنقرس والجنون والوسواس، ومع التمر هــندى يشفى من الصفراء والحكة والجرب، وهو يسكن غليان الدم ــ أى الحمـــى ــ ويدر البول ويفتح السدد، ويعين على الــهضم ويذهب اليرقان".

وعــن لب البطيخ يذكر داود الأنطاكى أنه ــ خاصة شديد السواد منه ــ "سريع التأثير فى إخراج الحصى عن تجربة".

البلـح

صديق الصائم

رغـم تـنوع المشـروبات وتعدد العصائر المتاحة فى شهر رمضان المبارك.. يبقى لـهذا الكوب طعمه ومذاقه الخاص جدًّا..

مع أول رشفة فى أول وجبة إفطار فى الشهر الكريم، ساعتها يتأكد لك أنـك الآن فقط قد ذقت طعم رمضان.. معه يمكنك الاستغناء عن السكر، فحلاوته كافية جدًّا..

أما فوائده فلا تحصى ولا تعد..

نعم إنه كوب التمر اللذيذ.

وقـد ارتبط استخدام التمر بالشهر الكريم أسوة بالرسول ﷺ الذى كان يفطر عليه.

*** تاريخه:**

أمـا تاريخه فقديم قدم التاريخ، فقد ذكره المولى فى كتابه الكريم أكثر من مرة.

قـال تعالى: ﴿ وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ۝ فَكُلِي وَٱشۡرَبِي وَقَرِّي عَيۡنٗاۖ ﴾ [سورة مريم: ٢٥-٢٦].

وقال تعالى: ﴿ وَزَيۡتُونٗا وَنَخۡلٗا ﴾ [عبس:٢٩].

والتمر غذاء ودواء، فيه القوة والوقاية والعلاج.

وقـيل إن النخلة تشبه الإنسان من حيث استقامتها، حتى إن النخلة لو قطـع رأسـها لـهلكت، ولـها غلاف كالمشيمة التى يكون فيها الجنين، حتى إنهم بالغوا فى ذلك وقالوا إن عليها ليفًا كشعر الإنسان.

ونخـــيل الأشـــجار مـــن أقدم الأشجار التى عرفها الإنسان لدرجة أن العلماء رجحوا أن يكون عمرها أربعة آلاف عام، وحددوا منطقة الخليج العـــربى كموطن أصلى لـــها، فى حين أشارت بعض المصادر إلى أنه مـــن المـــرجح أن تكون نشأة النخيل بالقرب من فلسطين ونهر الأردن والبحر الميت، وإن كانت مصر تمتلك ثروة هائلة من أجود أنواع النخيل فى سيناء وسيوة والوادى الجديد وعدة محافظات أخرى.

*** فوائده:**

شراب التمر المنقوع غنى بالفوسفور، وهو مادة ضرورية لبناء خلايا المخ، ومفيد للخصوبة والتناسل، وكذلك للذين يستخدمون عقولـــهم كثيرًا فى أعمالـــهم.

والـــتمر يحـــتوى أيضًا على مواد كربوهيدراتية فى صورة سكريات أحاديـــة، وكمية من البروتين والألياف، وقليل من الدهون، بالإضافة إلى العديد من العناصر وأهمها: الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والكبريت.

ومـــن أغـــرب الدراسات الحديثة أن البلح يفيد الأسنان ويحفظها من التسوس رغم حلاوته الظاهرة!

ومشروب التمر يعتبر علاجًا للحموضة وواقيًا من التسمم، وهو عالى السعرات الحرارية لدرجة أن كل ١٠٠جم من التمر الصافى تعطى ٣٥٠ سعرًا حراريًّا.

كمـــا أن التمر يعتبر ملينًا طبيعيًّا عالى الجودة، كما أنه مقو للعضلات والأعصاب.

ومن فوائده أنه خير غذاء لذوى أمراض المسالك البولية، وهو مهدئ للأعصـــاب، ويعـــالج التوتر والقلق لاحتوائه على فيتامين "ب"، ويمكن استخدامه يوميًّا لعلاج فقر الدم كمشروب صحى منعش.

وهكذا نجد أن التمر ــ بحق ــ هو مشروب الأربعة آلاف سنة.

* **تحضيره:**

ولـــزيادة الفـــائدة فإنـــه يفضل تناول التمر مضافًا إليه اللبن الحليب، وشرابه مفيد فى علاج السعال والتهاب القصبة الـــهوائية. وهو ينقع فى المـــاء لفـــترة لا تقل عن خمس ساعات، أو يضرب فى الخلاط، خاصة الأنـــواع الليـــنة مـــنه مع اللبن والسكر، ويقدم كمشروب غنى بالطاقة والفيتامينات.

ويحـــتوى الـــتمر على أكثر من ٧٠% من المواد السكرية التى تمتاز بســـهولة الامتصـــاص والتمثيل فى الجسم، وتمد الجسم بالطاقة والنشاط خلال دقائق.

عصير التفاح

شـراب الملوك

يقــول المــثل السائد فى العالم كلــه (وهو إنجليزى الأصل): "تناول تفاحة كل يوم.. تبعد الطبيب عن البيت".

*** تاريخه :**

وبصرف النظر عن كون هذا المثل مَثَلاً رمزيًّا، فقد أراد من أطلقه أن ينبهنا على قيمة وفائدة الفواكه بإجمالــها وليس فاكهة التفاح بعينها.. إلا أن ذكــر التفاح تحديدًا لم يكن من قبيل الصدفة، بل إدراكًا لقيمة وأهمية هــذا الــنوع مــن الفواكــه الذى أدرك الناس ــ وفى مقدمتهم الحكماء والفلاســفة القدامى ــ أهميته منذ عهد اليونانيين القدامى الذى استخدموا عصير التفاح فى علاج أمراض مستعصية مثل الصرع ومرض الرمد. حتى إن العرب قد استخدموه قديمًا فى علاج الجروح.

*** فوائده :**

فهــا هــو صاحب "التذكرة" الشهيرة داود الأنطاكى يقول فى تذكرته: "والــتفاح بالنسبة إلى طعمه ثلاثة: حلو، ومر، وحامض.. وكلــه يقوى الدمــاغ والقلــب، ويذهب عُسر النفس والخفقان المزمن، ويقوى الكبد.. والحلو منه يُصلح الدم، وهو ــ أى الحلو ــ والحامض ينقيان الجسم من السموم ويحميان القلب، وكذا عصارة ورقه، والحامض بالغ النفع فى منع الغثيان والقىء واللــهب الصفراوى، وحَبه يقتل الدود، والمشوى منه مع إصلاحه المعدة يدفع ضرر الأدوية السامة".

ويذكــر الباحــثون أن اليونانيين قد استخدموا عصير التفاح فى علاج أمراض المعدة، كما عالجوا به مرض النقرس والروماتيزم بعد طبخه.

كمـــا أن المتخصصـــين فى التداوى بالطب الشعبى استخدموا عصير الـــتفاح فـــى عـــلاج الإمساك المزمن وتفتيت حصوات الكُلى والحالب والمثانة، كما أنه منشط للكبد ويخلص الجسم من الأحماض والدهون، كما قـــال بعضـــهم إن عصير التفاح لـــه القدرة على التخفيف من حدة آلام الأعصاب وأعراض السعال الناتج عن التهاب الحنجرة.

وأضـــافوا لـــهذه الفاكهة الملكية فوائد عديدة مثل فائدته ــ أى عصير الـــتفاح ــ للـــدورة الدموية، كما أنه يساعد على تنشيط عملية الـــهضم، بالإضـــافة إلـــى فوائـــده لمـــرض البواسير وتصلب الشرايين وبعض الأمراض الجلدية.

وقـــد ورد ذكر التفاح فى العديد من الأساطير المشهورة، وهو ينتمى علمـــيًّا إلـــى الفصـــيلة الوردية التى تجمعه مع الكرز والبرقوق والتوت ويوجد فى العالم الآن آلاف من أصناف التفاح المختلفة تعود جميعها إلى سبع سُلالات فقط.

وتقـــول المـــراجع الجادة إن الرومان عندما وفدوا إلى بريطانيا جلبوا معهم عدة أنواع من التفاح، كما ثبت أن الرُهبان قد عرفوا زراعة التفاح فى القرون الوسطى وتناولوها نيئة ومطهوة وكذلك كمشروب "عصير".

وابـــتكر "توماس أندرو نايت" فى القرن الـــ١٨ نوعًا جديدًا من التفاح عـــن طريق تهجين نوعٍ من التفاح بنوع آخر مما أعطى لـــه فى النهاية نوعًـــا ثالثًا أفضل مذاقًا ومختلفًا فى لونه، وهذه الطريقة لا يزال الزرُّاع يستخدمونها فى سعيهم الدائم لتحسين إنتاجهم من التفاح.

والطـــريف فـــى هذا السياق أن المزارعين فى أمريكا قد نجحوا فى تهجيـــن نـــوع مـــن التفاح يتمتع بقشرة قوية تشبه الغطاء الجلدى بهدف المحافظة على منتجهم الثمين عند التصدير دون خدش أو إصابته بعطب.

*** طرائف:**

ومــن الطــرائف والغرائــب أيضًا أنه بسبب ولع الأمريكيين بفاكهة التفاح، فإن مزارعًا أمريكيًا قد أجرى تجارب عديدة لإنتاج نوع مختلف وفريد من التفاح، وفى النهاية أفلح بالفعل فى إنتاج نوع أطلق عليه اسم "جولــدن ديلشس Golden Dellcious" ومُنح ألف دولار تشجيعًا على إنتاجه لشجرة تُنتج تفاحًا أصفر بيضاوى الشكل لــه رائحة عطرية نفاذة جــدًا، أما الطريف فى الأمر فإن هذا المزارع قد وضع شجرته الفريدة داخل قفص مُكهرب وزودها بجهاز إنذار خوفًا من اللصوص الذين توقع سطوهم على ابتكاره وإنتاجه الفريد!

*** فوائد أخرى:**

وعصــير الــتفاح يحتوى على مواد عديدة لــها أهميتها القصوى فى إمداد الجسم بالفيتامينات والأملاح والسكريات النافعة، فهى تحتوى على: الجلوكــوز، الســكروز، الكالسيوم، الحديد، البوتاسيوم، الفوسفور، هذا بالإضافة إلى غناه بفيتامينى (ب وج).

ولأن التفاح غنى بالكالسيوم فهو مفيد فى وقاية الأسنان من التسوس، وهــو مُهضم للطعام، وتتميز بقلة سعراتها الحرارية لذلك فإنها لا تؤدى إلى السمنة، فالتفاحة الواحدة تحتوى على نحو ٤٥ سعرًا حراريًّا فقط.

ولكــن من النصائح المهمة عدم الإكثار خلال اليوم الواحد من عصير التفاح لأنه يتسبب فى زيادة الحموضة وعسر الــهضم أحيانًا.

وترتفع شجرة التفاح عن الأرض حوالى مترين فقط، وإذا زادت عن هــذا الارتفــاع يقل إنتاجها، وهى تحتاج إلى مناخ معتدل غير استوائى وتــتكون الأزهار مع الأوراق فى فصل الربيع، وتتكون فى مجموعات

كل منها تحتوى من ثلاث إلى ست زهرات مرتبة فى نظام يسمى بالنظام العُنقى Corymb.

ويُعد عصير التفاح واحد من ألذ المشروبات خاصة إذا كان طازجًا.

وإذا كـــان المـــوز هو طعام الفلاسفة كما يقولون، والتفاح هو فاكهة الملـــوك، فإننا ندعوك للانضمام إلى قائمة المشاهير المعاصرين وتناول كوب من عصير التفاح اللذيذ والمغذى.

يقول داود الأنطاكى فى تذكرته عن التفاح: (والتفاح بالنسبة إلى طعمه ثلاثة: حلو، ومر، وحامض، وكلــه يقوى الدماغ والقلب، ويذهب عُسر الـــنفس والخفقـــان المزمن، ويقوى الكبد. والحلو منه يصلح الدم، وهو والحـــامض ينقـــيان الجســـم من السموم، ويحميان القلب، وكذا عصارة ورقـــه، والحـــامض خاصة يؤلدّ القولنج ويسدد، لكنه بالغ النفع فى منع الغثيان والقىء واللـــهب الصفراوى، وحبة يقتل الدود، والمشوى منه مع إصلاح المعدة يدفع ضرر الأدوية السامة).

والتفاح عرف عنه فوائده العديدة فى تفتيت حصوات الكُلى والحالب، كمـــا أنه منشط للأمعاء، مزيل للإمساك المزمن، مهدئ للسعال، ومنشط للكبد، كما أنه منشط للقلب ومزيل للدهون.

*** تحضيره:**

وهـــو يؤخذ مطبوخًا لأصحاب الأمعاء الضعيفة، أو عصيره بإضافة قليل من السكر نظرًا لاحتوائه على سكر الفاكهة الطبيعى.

ألم أقل لكم إنه فاكهة الملوك التى تُبعد الطبيب عن المنزل بتناول ثمرة واحدة من ثمار التفاح يوميًّا كما يقول المثل الإنجليزي:

."One Apple day Keeps The Doctor Way"

التمر هندى

لذيــذ ومُنعــش

مــن بين أنسب المشروبات فى الصيف.. يأتى مشروب "التمرهندى" الذى يقف فى مكان متقدم بين المشروبات المفضلة لدى الصائم والإنسان الباحث عن رى ظمئه بصفة عامة، خاصة أنه لا يُشرب إلا مثلجًا.

ورغــم وفرة التمرهندى فى مختلف الأوساط الشعبية وغيرها، إلا أننا نــنوه إلــى ضــرورة الحفاظ على هذا المشروبات والنباتات التى يمكن وصــفها بأنها مشروبات شَعبية لرخص سعرها، وللإقبال المتزايد عليها من قبل الصغار والكبار ومن مختلف الفئات.

*** تاريخه :**

وإذا كانــت لــــهذه المشــروبات فوائــد عديــدة يحصيها الأطباء ومتخصصو التغذية، بل ويعرفها حق المعرفة الصيادلة وعلماء الأدوية، فإنــه مــن الثابــت أن اليونانييــن قــد أخذوا الطب القديم من مصادره الفرعونــية والبابلــية وصهروه واستخرجوا منه منهجًا علميًّا، حتى جاء العرب وأخذوا الطب اليونانى وأعادوا بحثه وتدوينه من جديد.

وقد ترك لنا علماء العرب الأقدمون بعضًا من مراجعهم الفذة التى تعدُّ ــ فــى حــد ذاتهــا ــ دُرَرًا نــادرة، جامعة، شاملة، منها تذكرة "داود الأنطــاكى" ومؤلف "ابن البيطار" وغيرهما.. وقد أحصوا فيه منافع تلك النباتات الطبية والعطرية وبيان الأعشاب واستخداماتها فى التداوى لكثير من الأمراض.

وإذا كــان العالم كلــه ينادى الآن بالعودة إلى الطبيعة، أو ما يسمى "بالخط الأخضــر" أو "Green Line" الــذى يعتمد فى التغذية على مصادر الطبيعة

مـــن خضـــراوات وفاكهة، كمشروبات وعصائر طبيعية مائة بالمائة، وخالية مـــن أية إضافات ضارة، فإنه يحق لنا ــ وفى نفس الوقت واجب علينا ــ أن نفخـــر بمشروباتنا الشعبية العشبية والنباتية، وأن نذهب إلى أقرب بائع لـــهذه المشـــروبات الـــتى أقرّ العلم بأنها تنفع ولا تضر، ونقتنيها لنعود أطفالنا على هذا السلوك الذى يباعد بينهم وبين المشروبات الصناعية الضارة.

ومشـــروب اليوم هو "التمرهندى" الذى يشير اسمه إلى احتمالات أصولـــه الـــهـــندية، وهـــو مشـــروب مرطب لـــه قدرة على إطفاء الظمأ، كما أن به نســـبًا متفاوتة من الأحماض التى تساعد على سرعة الـــهضم، وخاصة هضم المواد البروتينية التى تثقل كاهل المعدة فى شهور الصيف الحارة.

* **فوائده:**

"التمرهـــندى" معروف بأنه مفيد جدًّا لدى الأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن، إذ إنه مشروب مُلين بطبعه وبعناصره.

كما استخدم العرب مشروب التمرهندى كمُسكّن للأورام الجلدية، وفى التغلب على فوران الدم.

وقال عنه علماء العرب إن تناول كوب من مشروب التمرهندى عقب وجبة الغداء من شأنه أن يمنع فساد الطعام بالمعدة.

أيضًا من فوائد التمرهندى أنه يوقف حالات القيء والغثيان.

مـــا أطيـــب هذا المشروب اللذيذ والمفيد. الذى قيل إنه يعالج ارتفاع ضـــغط الـــدم، وهو مشروب مُهضم لما يحتويه من نسب من الأحماض العضوية التى تساعد فى عملية الـــهضم.

وشجرة التمرهندى كبيرة الحجم مثل شجرة الرمان، ولـــه اسم عربى قديم هو (حومر) يقول عنه داود الأنطاكى فى تذكرته الشهيرة: "وأجوده الأحمـــر اللين الخالى من العفوصة، الصادق الحمض، النقى من الليف،

وهــو يُسّكن اللـــهب (أى الحرارة) ويعالج المرارة الصفراوية، وهيجان الـــدم والقـــىء، والغثـــيان، والصداع.. وهو عظيم النفع من الأمراض الحارة، وحبه إذا طُبخ سكن الأورام بالطلاء".

أما ابن سينا فقد ذكر منافع أخرى للتمرهندى أوردها فى مرجعه القيّم "القـــانون" فـــيقول عنه: "ينفع من القىء والعطش فى الحميات، ويقبض المعدة المسترخية من كثرة القىء، يسهل الصفراء".

*** تحضيره:**

يستخدم مشروب التمرهندى حتى اليوم فى الشرق وفى الغرب، حيث يقدمونه فى أوروبا مغليًّا مثل الشاى فى طريقة إعداده، وفى إنجلترا يُقدم مستحضـــر مـــنه لعلاج الحموضة الزائدة، وأيضًا كملين ومرطب، وفى علاج بعض حالات نزلات البرد.

إنه حقًّا مشروب لذيذ ومُنعش.

التوت

فاكهة اكتشفها البسطاء

التوت فاكهة لـــها فوائد جمة، وهى فاكهة محببة جدًّا لدى المصريين على الرغم من قلة زراعتها هذه الأيام، ولكنها عادت لتحتل مكانها بقوة بين الفواكه بعد اشتداد الطلب عليها بسبب ظهور عدد من المصانع التى تنتج عصيرها لمذاقها المميز وفائدتها المؤكدة.

*** تاريخه :**

ها هو داود الأنطاكى يقول عنه فى التذكرة: "التوت يسمى الفرصاد، وهـــو مـــن الأشجار اللبنية، والتوت إما أبيض ويعرف بالنبطى، وعندنا الحلـــبى، أو أسود عند استوائه أحمد قبل ذلك، ويعرف بالشامى، والكل يـــدرك أوائـــل الصيف، والنبطى يولد دمًا جديدًا، ويُسمّن، ويفتح السدد، ويصـــلح الكبد، ويربى شحم الكلى، ويزيل فساد الطحال، والشامى يطفئ اللـــهـــب والعطـــش، والـــتوت كلـــه ينفع أورام الحلق واللثة والجدرى والسعال والحصبة، وخصوصًا شرابه".

وهكـــذا فإن داود الأنطاكى نجده يتحدث عن التوت خصوصًا عصيره ــ أو شـــرابه كما يقول ــ بكثير من التقدير لـــهذه الفاكهة المهمة التى تتنوع فوائدها تنوعًا عظيمًا.

*** فوائده :**

قـــد ثبت علميًّا أن التوت غنى بفتيامين (أ) وكذلك فيتامين (ج)، وهو مشروب ــ إذا استخدمناه كعصير ــ مقوٍّ ومرطب وملين، كما أنه غنى بالكثير من المعادن المهمة.

ولكن لوحظ أن الإكثار منه غير مفيد للأعصاب، كما أنه إذا كان ملينًا فإنــه ينقلب إلى الضد فى حالة الإفراط فى تناولــه حيث يسبب إمساكًا حادًا.

*** تحضيره:**

أما الرازى فقد قال عن التوت: "أما الحلو فُيسخّن قليلاً وينفخ ويلطف المعــدة، ويصـــدع المحروريــن، أما الشامى الحامض والمز فإنه يقمع الصفراء ويطفئ حدة الدم".

التــين

صديق الفلاسفة

لقد حان الوقت لأن نهتم بتواجد الفواكه على مائدة طعامنا، ومن حسن حظــنا، ولحكمة أرادها اللــه، فإن أعظم الفواكه قدرًا من حيث فوائدها هــى أقلــها سعرًا وأكثرها توافرًا.. فالفاكهة من شأنها أن تحقق التوازن للغــذاء، وأن تحقــق فيه السلامة، وتمنح آكلــه الحيوية والنشاط، فعلى الــرغم مــن أن الفاكهــة لا تحتوى على "كالورى" عالية ــ أو سعرات حــرارية مــرتفعة ــ إلا أن ذلك يُعدّ شيئًا حميدًا للباحثين عن الرشاقة، ولذلك فأطباء التغذية ينصحون دائمًا بالإكثار من الفاكهة دون خوف من إفساد النظام الغذائى، وفى المقابل فإن الفاكهة بمختلف أنواعها تمد الجسم بــالعديد مــن الفيتاميــنات الوفيرة وبخاصة فيتامينى (ب) و(ج) وكذلك الأملاح المعدنية: الحديد والكالسيوم والفوسفور.

والفاكهــة مــن المأكولات المحببة لدى الكبار والصغار، وقد ذُكرت الفاكهة فى كثير من المواضع فى القرآن الكريم وفى السنة المُطهرة.

ومــن المشــروبات الــتى نحرص على تناولــها منذ زمن بعيد فى شهر رمضان المبارك، ويندر أن نجد مائدة رمضانية تخلو من هو "منقوع التين".

*** تاريخه:**

قــال اللــــه تعالى: بسم اللــه الرحمن الرحيم ﴿ وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ ﴾ صدق اللــه العظيم [التين: ١].

ويُروى عن أبى الدرداء ﷺ عن الرسول ﷺ أنه قال بعد أن أُهدى إليه طــبق من تين: "كلوا" وأمر الحاضرين من أصحابه، وأكلــه منه وقال:

"لو قلت إن فاكهة نزلت من الجنة لقلت هذه؛ لأن فاكهة الجنة بلا عجم فكلوا منها فإنها تقطع البواسير وتنفع من النقرس".

وقد وصف بعض العلماء والأدباء فاكهة التين بأنها من ملوك الفاكهة، فبها أقسم المولى ﷻ فى قرآنه الكريم.

وذكر ابن سينا أن أجود أنواع التين هو الذى يحمل اللون الأبيض، ثم يليه التين الأحمر، ثم الأسود وهو التين شديد النضج.

ويرجع تاريخ زراعة التين — فيما وصلنا حتى الآن — إلى أكثر من أربعة آلاف سنة، وقد بدأ ذلك فى بعض المناطق الحارة من العالم.

والطريف أن "التين" قد أطلق عليه بعض القدماء بأنه "صديق الفلاسفة" باعتبار أن أفلاطون كان يكثر من تناول التين، بل إن البعض وصفه بأنه من أكثر الناس تناولاً للطين.

*** فوائده :**

يحتوى التين على العديد من العناصر الغذائية التى يأتى فى مقدمتها السكر والحديد والكالسيوم والماغنسيوم وفيتامين أ، ب، ب١،ب٢، كما أن به نسبة لايستهان بها من الفوسفور.

ومن فوائد التين أنه مقوٍّ للكبد ويساعد على التخلص من النحافة الزائدة، كما أن له تأثيرًا إيجابيًّا على الجهاز البولى، فقد أثبت المتخصصون أن من شأنه المساعدة على تفتيت حصوات الكلى، كما أنه مفيد فى إدرار البول.

كما ثبت تأثيره أيضًا على الجهاز التنفسى فى حالات النزلات الصدرية وفى تسكين آلام الصدر. كما أن التين يخفف حدة السعال والربو.

ولأن التين فاكهة أسطورية بسبب هذه الأهمية التى اكتسبها على مدار التاريخ، فقد أضاف بعض الأطباء القدامى إلى التين فوائد ليس هناك

دلـــيل علمـــى واضـــح حتى الآن على صحتها، فقد قالوا مثلاً إنه ينفع العصـــب، ويُطهّر رحم المرأة، ويدر الطمث، وينفع الغشاوة الرطبة فى العين.. بل أكثر من ذلك قالوا إنه ينفع من الصرع والجنون والوسواس.

وهناك فوائد أخرى للتين الذى يحرص الصائمون على تناولـــه مع بداية إفطارهم، وأحيانًا عقب الإفطار، فهو يقلل الحوامض فى الجسم ويدفع أثرها الســـيئ ويجلـــو رمل الكُلى ــ أى الحصى ــ كما أنه يُسكّن العطش وينفع السعال.. وينفع من الاستسقاء (كما يقول العالم العربى ابن سينا).

الجزر

مخزن الكالسيوم.. مهدئ الأعصاب

*** تاريخه:**

يعد الجزر من الخضراوات القديمة جدًّا فى نشأتها، فقد عرفها الإنسان فى فترة مبكرة من التاريخ، وله فوائد عديدة فى تقوية الأعصاب، وهو مفيد جدًّا للرجال فى زيادة المنى، بالإضافة إلى فائدته القصوى فى تقوية النظر.

يقول عنه العالم العربى ابن سينا فى كتابه "القانون": "ينفع بذره وورقه إذا دُق وجُعل على القروح المتآكلة نفع منها، ينفع ذوات الجنب والسعال المزمن، إلا أنه عسر الهضم، والمربى أسهل هضمًا".

*** فوائده:**

أما داود الأنطاكى فقد أسهب فى شرح فوائد الجزر، فقد قال عنه فى تذكرته (تذكرة داود الشهيرة) وكذلك أوضح الجيد منه: "وأجوده المتوسط فى الحجم، الأحمر الضارب إلى الصفرة، الحلو، وهو يقطع البلغم، وينفع أوجاع الصدر والسعال والمعدة والكبد والاستسقاء، يدر البول، ويُفتت الحصى، ويهيج الباه، وإذا بشر ناعمًا وغلى حتى يتهرى وطُرح عليه العسل دون إراقة شىء من مائه وسيقت عليه النار اللينة حتى إذا قارب الانعقاد أُلقى على كل رطل منه نصف أوقية من كل من: العود الهندى، والقرنفل، والدار الصينى، والزنجبيل، والهيل، والجوزة، ثم رُفع كان فى تصفية الصوت، وتنقية القصبة، ومنع النوازل والسعال، وضعف المعدة والكبد، وسوء الهضم، والاستسقاء، وضعف الباه، غاية لا يقوم مقامه شىء.. وهذا هو المربى".

ويطلــق حديــثًا على الجزر لقب "ملك الخضراوات" لغناه بالفوسفور والكالســيوم والبوتاسيوم والحديد والكبريت، كما أنه غنى أيضًا بفيتامينى (أ، ج).

والآن انتشــر بصــورة كبــيرة تقديم الجزر كعصير فى محلات بيع عصــائر الفواكه المتخصصة، ويقبل عليه الشباب بشدة، وأحيانًا يضاف عصــير الجزر إلى فواكه أخرى لعمل كوكتيل مغذٍ، وكمقوٍّ للدم، وواق من الأمراض المعدية، وكمهدئ للأعصاب كما أشرنا سابقًا.

وقــد لا يعــرف الكثيرون مدى غنى الجزر بالكالسيوم، حيث إن كل مائــة جرام من الجزر تحتوى على ٤١ ملليجرام كالسيوم، ولبيان أهمية هذه النسبة فإننا نذكر أن النسبة الطبيعية من الكالسيوم تتراوح بين ١٨٠ ملليجرام كحد أدنى و ٢٢٠ ملليجرام كحد أقصى.

ولذلك فإنه يعد من أهم الخضراوات التى تمد الجسم بالكالسيوم، علمًا بــأن نقصه فى الدم لا يسبب فقط مشاكل العظام والأسنان، بل إنه يؤدى إلى أعراض مقلقة أبرزها حالات الإعياء والشعور بالتعب الدائم والميل إلى النوم معظم ساعات النهار، بل والعصبية الزائدة.

وللــتخلص مــن هــذه الأعــراض إذا تأكدنا أنها ناتجة عن مرض نقص الكالسيوم فى الدم، وهو المرض المعروف طبيًّا باسم "هيبوكاليميا"، فإنه يُنصح بالمداومة على تناول كوب من عصير الجزر يوميًّا وخاصة فى الصباح.

ولذلــك فإنــه من العناصر المهمة جدًّا الواجب إعطاؤها للطفل لبناء عظامه ووقايته من السعال.

كما ثبت أن المداومة على تناول عصير الجزر هو من الأشياء المفيدة جــدًّا لمرضــى الســكر، باعتبار أن الجزر ـــ كما ثبت علميًّا ـــ ينظم إفرازات السكر فى الجسم.

والغريــب أنه مع كل هذه الفوائد لعصير الجزر فقد ثبت أيضًا أن من فوائده أنه مطهر للأمعاء وأيضًا مدرًا للبول.

*** تحضيره:**

ولتحضـــير مشـــروب عصير الجزر فإنه يغسل جيدًا، وتقشر الطبقة الخفـــيفة مـــن الخارج، ثم يقطع إلى أربعة أجزاء طوليـــه، ويوضع فى ماكيـــنة المطبخ ويستخرج شرابه الذى يمكن تحليته بقليل من السكر، أو يشرب على اصلـــه دون تحلية.

الجوافـة

منجم الفيتامينات

لقـد آن الأوان لأن تحتل الفواكـه مكانًـا هامًّا على مائدة غذائنا؛ باعتبارها تمثل التغذية السليمة، ومنجمًا للطاقة والحيوية.

فالفواكـه تمـد الجسم بالطاقة بسبب السكر الموجود بها؛ وهو سكر العنب النباتى وسكر الفواكه، وهى تزود الجسم بالفيتامينات المختلفة وبخاصـة فيتاميـنى (ب) و(ج).. كما أن بعضها غنى بالأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم والفوسفور، وغيرها من الأملاح الضرورية جدًّا فى حفظ التوازن العضوى للجسم.

وهى نعمة أنعم بها اللـه ﷻ على الإنسان وذكرها فى مواضع عديدة فى القرآن الكريم باعتبارها من الطيبات التى حثنا على تناولـها.

*** فى التاريخ:**

وقد أوصانا الحكماء الأقدمون بتناول الفواكه وعددوا لنا فوائدها، كما دونـوا وأحصوا العديد من الأمراض التى تشفيها هذه الفاكهة أو تلك.. وتلك حكمة اللـه القدير أن أوجد لكل داء دواء.

وبقـى علينا فقط أن نعطى لـهذه النعمة قدرها، وأن نعوّد أنفسنا وصغارنا علـى تـناولـها اتقـاء للأمراض وتحسبًا لـها.. وأيضًا للحفاظ على حيوية ونشاط الجسم من أجل يوم شاق وحياة حافلة بالجد والعمل والإنتاج.

وعلينا أن نحرص على تناول كوب من عصير الفواكه على الأقل كل صباح، وأن نُنَوّع بين أنواع العصائر والفواكه المختلفة حتى نصيب أكبر قدر من الفائدة.

*** فوائدها :**

والجوافة من أحب فواكه الصيف عند المصريين؛ لمذاقها المميز اللذيذ ولغناها بفيتامين (ج)، كما أنها تحتوى على نسبة عالية من السكر تبلغ حوالى ١٧%، ونسبة ضئيلة من المواد الدهنية وبعض البروتينيات.

والجوافة أيضًا غنية بالأملاح المعدنية ومن أهمها: الكالسيوم والفوسفور والحديد.

كما أنها تحتوى على نسبة من فيتامين (أ).

ومشروب اليوم هو عصير الجوافة الطازج الذى يعتبر ـ بحق ـ منجمًا للفيتامينات والأملاح المعدنية.

*** تحضيره :**

وطريقة إعداد مشروب عصير الجوافة سهلة للغاية إذا علمنا أن كل كيلوجرام من حبات الجوافة يضاف إليه كوبان أو ثلاثة أكواب من الماء حسب رغبتنا فى ما إذا كنا نريد عصيرًا سميكًا أم خفيفًا، ومعه مقدار ثلاث ملاعق من السكر البودرة (السنترفيش) ثم يضاف إلى الماء والسكر مقدار ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج.

ونبدأ بعد ذلك فى إعداد العصير بأن نُقطع الجوافة إلى قطع صغيرة، بعد نزع قلب ثمار الجوافة وهى التى تحوى البذور، ثم نضعها فى إناء الخلاط الكهربائى الممتلئ بكمية الماء السابق ذكرها، وبعد ذلك نضيف كمية السكر وملعقة الليمون.. ونبدأ فى إعمال الخلاط برفق حتى لا تكون هناك بذور تفسد الجهاز، حتى يتكون الخليط، بعد ذلك نمرر العصير على مصفاة متوسطة لتصفيته من بقايا البذور.

ويفضل بعد ذلك تعبئة العصير فى إناء زجاجى ووضعه فى الثلاجة

ليتناولـــه جميع أفراد الأسرة، مثلجًا، طازجًا.. ولنتذكر أن مدة صلاحية هذا المشروب فى الثلاجة هى ثلاثة أيام تقريبًا.

ومـــن حسن الحظ أن الجوافة من المحاصيل المتوافرة بشكل كبير فى الأســـواق المصـــرية؛ لأنهـــا حصاد أرض مصرية ارتوت بماء النيل العظـــيم، وهـــى تعد من الفواكه الشعبية التى يصل سعرها إلى قروش زهيدة مما يجعلـــها فى متناول الأُسر المصرية على اختلاف طبقاتها.

والجوافة منها نوع يحتوى على البذور، وهى مفيدة بلا شك، ولكن يجب أن نعلـــم أن لحم الجوافة وقشرها هما اللذان يتركز فيهما معظم الفيتامينات. وعلى ذلك فينبغى عدم تقشير الجوافة إذا ما أحسنّا غسلـــها جيدًا.

أمـــا الـــنوع الثانى فهو ما يسمى عند المصريين بـــ"الجوافة البناتى" ويقصـــد بها الخالية من البذور، وهو نوع استحدثته الزراعات الحديثة، وهو على أية حال يحتفظ بكامل عناصره من أملاح وفيتامينات.

والجوافـــة بنوعيها ــ كما يؤكد خبراء التغذية ــ مصدر مهم للسكر، سهل التمثيل فى الجسم، حيث إن ثمارها تحتوى على ٨% من سكر الفاكهة .

والجوافة أيضًا مصدر غاية فى الغنى والثراء لفيتامين (ج) الذى يؤخذ للوقاية من المرض وخاصة نزلات البرد، وبسبب هذه الفائدة تلقفته بعض شـــركات الأغذيـــة وقدمت للأسواق منتجًا من "مسحوق الجوافة" وكتبت عليه بكل ثقة أنه "للوقاية من مرض الإسقربوط" إذا ما تم تناولـــه بشكل منتظم لمدة ثلاثة أشهر.

وقـــد تنبهـــت بعض الجيوش المعاصرة لفوائد الجوافة فى الوقاية من الأمراض، فأعطته كمسحوق لجنودها قبل وفى أثناء الحروب تحسبًا من العدوى.

وتختلف الجوافة فى أحجامها من الصغير فى حجم الليمون حتى تصل إلـــى حجم البرتقال الكبير، والجوافة جميعها تحمل نفس الخصائص حتى إذا مـــا اختلفــت ألــوان ثمارهـــا التى تتنوع بين اللون الأصفر الفاتح (العاجى) اللون الأصفر واللون الأحمر، فجميعها غنى بالفوسفور والحديد والبوتاسيوم والكالسيوم.

ولـــم تكـــن ثمار الجوافة فقط هى الشىء المفيد للإنسان فى هذه الشجرة العـــريقة، فأخشاب سيقانها تستخدم فى العديد من الأغراض، بل إن أوراقها نفسها تستخدم أيضًا كمشروب بعد غليه جيدًا فى الماء، والذى يقوله خبراء الأعشاب إن لـــه تأثيرًا مفيدًا فى إدرار البول بل وفى تفتيت الحصوات.

وبقـــى أن نقول إن ثمار الجوافة كغذاء أو عصير مفيدة ــ كما يشير خبراء التغذية ــ لمن يعانون قصورًا فى الدورة الدموية.

والآن.. قل لى: متى تناولت آخر كوب من عصير الجوافة؟

علـــى أية حال فالفرصة لا تزال سانحة أمامك فنحن مازلنا فى موسم كنوز الجوافة.

الخـروب

أسود اللون لذيذ الطعم

يشـاء اللــه ﷻ أن ينتـبه الإنسان إلى قيمة الأعشاب التى حبا بها الخـالق سـبحانه عـباده فى أماكن مُختارة من العالم، وها هى منظمة الصحة العالمية المهمّة والمهمومة بصحة الإنسان على أرض المعمورة تقـر فـى أحـدث تقاريـرها بجدوى ـ بل وأهمية وفاعلية ـ التداوى بالأعشـاب الـتى استخدمها الإنسان بالفطرة التى فطره اللـه عليها فى معالجة الأمراض التى واجهته.

* **تاريخه :**

ولـم يكن استخدام الإنسان لـهذه الأعشاب وليد الصدفة وحدها، بل جاءت عن طريق الملاحظة وتراكم التجربة على مدى آلاف السنين.

ولقـدم وعـراقة الحضـارة المصرية فقد تنبهت مبكرًا جدًّا إلى قيمة وفـائدة الـتداوى بالأعشـاب، واستخدمتها فى علاج العديد من الآفات والأمـراض، بل والوقاية منها، وكذلك تنبهت إلى ذلك حضارات عريقة مثل الحضارة الصينية والحضارة العربية بشكل خاص.

وقـد وصـلتنا فى هذا السياق أقدم المخطوطات التى تعد وثائق يجب علـى إنسـان الألفية الثالثة الاهتداء بها، والاستفادة من إرشاداتها التى تصف بدقة متناهية استخدام المصريين القدماء للأعشاب فى معالجة كثير من الأمراض مثل أمراض الكلى والمسالك البولية.

وتجـدر الإشارة إلى كون الطب المصرى القديم، وما تلاه فى الطب العـربى، هـو الأساس الذى بُنى عليه علم الصيدلة الحديث، حيث كان

للعرب باع طويل فى التداوى بالنباتات الطبية والأعشاب، وكان ذلك يتم بأسلوب علمى تمامًا، واعتمادًا على منهج الملاحظة والتجريب، تمامًا كما كـــان يحدث فى مصر الفرعونية، وهو بذلك يقترب فى أسلوبه ومنهجه مـــن العلم الحقيقى، حيث تم تدوين أسماء تلك النباتات العشبية وأثبتوا ما فيها من فوائد عظيمة.

ومـــن المشـــروبات الـــتى لـــها تاريخ مشروب "الخروب" الذى لا يزال المصـــريون يُقـــبلون عليه خاصة فى الأحياء الشعبية وبالقرب من أضرحة أولـــياء اللـــه الصالحين حول مساجد مصر العامرة: السيدة زَيْنَب، والإمام الحسين، والسيدة نفيسة، وفى الوجه القبلى سيدى عبد الرحيم القناوى، وفى الوجه البحرى السيد البدوى وسيدى أبى العباس وبقية محافظات مصر.

*** فوائده:**

ومشروب الخروب لـــه فوائد عظيمة حيث يحتوى على مواد معدنية وســـكرية، كمـــا أنه يمتاز بخلوه من الدهون والبروتينات التى لا تناسب فصل الصيف.

ويذكـــر الطبيب العربى العالم: محمد بن أبى بكر الرازى فائدة أخرى للخروب حيث يقول عنه: "إنه أفضل علاج للقروح الجلدية التى قد تظهر مع ارتفاع درجة الحرارة صيفًا".

*** تحضيره:**

ولا زال المصـــرى الأصـــيل المرتبط بجذوره وأصولـــه ومفردات تغذيته يجد فى مشروب الخروب طعمًا مستساغًا، واحتفالية شعبية محببة إلـــى قلـــبه حينما يتوجه إلى بائع الخروب بعربته الشعبية التى هى تحفة رائعـــة، بقدورهـــا الزجاجية النظيفة، وألواح الثلج النقية تطل من فوهة الإنـــاء الشـــفاف، وقـــد زيـــن البائع عربته بمختلف الألوان التى تسر

الناظريـــن، بـــل ربما أضاف إليها أحيانًا بعض الورود الصناعية مُبهجة الألـــوان، مختلفة الأشكال، فيما كان منظر القدرة (المُشبَّرة) بفعل أبخرة الـــثلج، يُحـــرّض العين على إطالة النظر، والـــهرولة لالتقاط كوب من مشروب الخروب اللذيذ.. وبالـــهناءة والشفاء.

وعـــن الخروب كتب ابن سينا قائلاً: "أصلحه الخرنوب الشامى، وهو قابض، والرطب منه يطلق".

كما ذكره الرازى فقال: "إنه إذا دُلكت الثآليل بالخروب الفج دلكًا شديدًا أذهبتها البتة".

ويقـــال عن الخروب إنه حابس للبطن فيه قوة قبض شديدة خاصة إذا طُحن ونقع فى الماء. كما أنه ينشط إفراز المرارة.

وفـــى عالم الأدوية والطب الحديث يستعمل الخروب فى تصنيع دواء لعلاج الإسهال عند الأطفال.

عصير الخوخ

*** تحضيره:**

لتحضـــير عصـــير الخوخ يجب العناية باختبار الثمار الناضجة غير المعطوبـــة، بعـــد غسلـــها جيدًا، ثم يضاف إليها الماء بمقدار ٢ إلى ١، بمعـــنى أن كـــل كـــيلو من الخوخ يحتاج إلى نحو لترين من الماء، مع مـــراعاة أنه حتى هذه اللحظة فإن نواة الخوخ لا تزال موجودة، ثم يغلى الخـــوخ فـــى الماء، وبعد ذلك يتم تصفيته من الألياف والنواة باستخدام شـــاش معقم ــ حيث إن المصفاة بكل أنواعها لا تجدى هنا ــ ثم يضاف إلى العصير القليل جدًا من السكر مع حوالى جرام واحد من ملح الليمون لكـــل كيلوجرام خوخ، مع إضافة جرام واحد من بنزوات الصوديوم كل لتر من العصير، ثم يصفى المشروب مرة أخرى بواسطة الشاش المعقم، ثـــم يعـــبأ فـــى زجاجة نظيفة جافة، على أن نحكم غلقها جيدًا عقب كل استخدام، ويحفظ العصير فى الثلاجة.

عصير الدوم

صلابة التاريخ

*** تاريخه :**

يــرجع تــاريخ الدوم إلى آلاف السنين؛ فقد عرفه قدماء المصريون القدمــاء ووجــدوه بين متعلقاتهم، وهو لذيذ الطعم ومنعش، كما أن لــه أهمية غذائية معروفة.

*** فوائده :**

والــدوم الذى يقدم الآن كعصير فى المحال المتخصصة هو مشروب غنى بالمعادن والفيتامينات، كما أنه ينظم ضغط الدم.

والــدوم أصــبح متوافرًا الآن على صورة "بودرة" معلبة، ليصبح فى متناول ربة الأسرة إعداده ساخنًا أو باردًا.

ومسحوق الدوم الذى يصنع منه شراب الدوم هو من ثمرة عُرف عنها غناها بالعناصر المعدنية والفيتامينات الطبيعية.

*** تحضيره :**

وطــريقة تحضيره فى المنزل سهلة وبسيطة، فمثلاً لتحضير نحو لتر من عصير الدوم، تستخدم عبوة متوسطة من مسحوق بودرة الدوم وينقع لمــدة ساعتين أو ثلاث ساعات ثم يضاف إليه السكر حسب الدرجة التى تفضلونها، ثم تستخدم مصفاة ضيقة للترشيح ويبرد فى الثلاجة بعد خفقه فــى ماكينة المطبخ "الخلاط". ولتحضير كوب واحد فإن ذلك يحتاج إلى خمس ملاعق من مسحوق الدوم، ويوضع فى وعاء ثم يضاف إليه كوب من الماء النقى وبعض السكر، ثم يضرب فى الخلاط لمدة نصف دقيقة.

بعد ذلك يرشح عن طريق مصفاة ضيقة ويقدم باردًا.

الرُّمـان

الثمرة المُبهجة

بسـم اللـه الرحمن الرحيم:﴿ فِيهِمَا فَٰكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ صدق اللـه العظيم [الرحمن:٦٨].

*** تاريخه :**

لقـد ورد ذكـر فاكهـة الرمان فى ثلاثة مواضع فى القرآن الكريم فى إشارة واضـحة إلـى أهمـية تلـك الفاكهة العجيبة فى تركيبتها وتكوينها المثير للتأمل واستحضار عظمة الخالق سبحانه، والتفكر فى عجيب صنعه.

يقول اللـه ﷻ فى سورة الأنعام : ﴿ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَٰبِهٍ ﴾ [الأنعام:٩٩].

والـرُمان موطـنه الأصلى بلاد فارس والمناطق المحيطة بها، كما يتواجد بالقرب من سواحل البحر الأبيض المتوسط، وزهره يعرف باسم "الجلنار".

وقـد وجـدت نقوش على جدران مقبرة بتل العمارنة ترجع إلى أيام "أمنحوتب الرابع" أحد ملوك الأسرة الثامنة عشرة، وتعد هذه النقوش التى سـجلت رسمًا لثمرة الرُمان، هى أقدم الدلائل المؤكدة على وجود ثمار الرُمان وأشجاره فى تلك العصور السحيقة.

وتشير البرديات التاريخية إلى أن المصريون القدماء قد عرفوا الرُمان ولكن باسم آخر مختلف، وإن كان قريب الشبه بالاسم المعاصر، فالأجداد الفراعـنة أطلقوا على ثمرة الرُمان اسم "أرهمانى"، ومن هذا الاسم جاء الاسم القبطى "أرمين" وأحيانًا أسماه أقباط مصر "أرمن" أو "رمّن". وجاء الاسـم العبرى "رمون"، ثم الاسم العربى الذائع حتى الآن "رُمّان" والذى أجمع على نطقه بطريقة واحدة الناطقون بالفصحى وبالعامية.

أمـــا شراب الرمان فأغلب الظن أن المصريين القدماء قد عرفوْ حيث كانوا يستخرجونه من ثمرته، بل وأكثر من ذلك فقد عرف العرب شراب مـــنقوع قشر الرمان فى علاج بعض الأمراض وخاصة عندما اكتشفوا فائدتـــه وفاعليـــته الكبـــيرة فـــى طرد الديدان، وكذلك تأكدوا من الفائدة العظـــيمة لقشرته البيضاء الداخلية الرقيقة التى تفصل بين صفوف حب الرمان المرصوصة بعناية إلـــهية فائقة، وأثرها فى التئام قرح المعدة.

وفى الأغلب الأعم فإن زراعة الرمان فى مصر قد بدأت من الواحات الداخلة، وجاء وقت أصبحت فيه زراعات أشجار الرُمان واحدة من أهم المحاصـــيل فـــى أيام البطالسة بعدما تنبهوا إلى تركيبته الفريدة وفوائده العظـــيمة لصـــحة الإنســـان سواء عن طريق تناول حباته صحيحة، أو استخراج الشراب منه (العصير).

وتـــأتى الأماكـــن الاســـتوائية وشـــبه الاستوائية فى مقدمة البلدان المنتجة لأجـــود زراعات الرمان، فأشجار الرمان التى تحتاج لخمس عشرة سنة حتى تُخـــرج أجـــود محصول من ثمار الرمان، تحتاج إلى جو تتكاثف فيه الحرارة مـــع الجفـــاف، إذ تفسـد الـــرطوبة زراعات الرمان، حيث إن زيادة نسبتها تتسبب فى تشقق الثمار، فى حين أن أشجاره تتحمل جفاف الصحراء.

وإذا كانـــت شجرة الرمان تثمر بعد زراعتها بحوالى عامين أو ثلاثة أعـــوام إلا أن أفضـــل محصول يمكن الحصول عليه هو الذى يمر عليه خمســـة عشر عامًا من تاريخ زراعة الشجرة، ولذلك فإن شجرة الرمان هـــى مـــن الأشـــجار المعمرة التى يمتد عمرها لأكثر من خمسين عامًا، وتعطينا الشجرة الواحدة نحو مائتى ثمرة من ثمار الرمان فى المتوسط.

* **فوائده:**

وقد أثبت الطب الحديث أن حب الرمان وعصيره وهو ما يعرف باسم الشـــربات ــ شربات الرمان ــ هو علاج مؤكد لحالات عُسر الـــهضم. كمـــا أن لـــــه تأثيرًا ساحرًا على هضم الدسم. كما عرفت ثمار الرمان

بأنها مقوية للقلب، طاردة للديدان، مفيدة فى تقوية الأعصاب، وأيضًا فإن لـــهـــا مفعـــولاً طيـــبًا فـــى علاج بعض الأورام التى قد تصيب الغشاء المخاطى، وعصير الرمان (أو شرباته) مطهر للدم ويخلص الأمعاء من الفضلات الغليظة. وكذلك فإن شراب الرُمان يقلل من حمض البوليك فى الـــدم، وهـــذا الحمض هو المسئول عن حدوث مرض النقرس وتكوين حصاوى الكلى.

وقـــد لاحظ العالم والطبيب العربى الكبير ابن سينا أن بعض الطيور الـــبرية تضـــع فـــى عشها بعضًا من خشب الرمان حتى لا نقترب منه الحشرات الزاحفة وتهدد فقسها.

وهـــا هو ابن قيم الجوزية يقول عن الرمان: "حلو الرمان حار طيب، جـــيد للمعـــدة، مقوٍّ لـــها بما فيه من قبض، لطيف نافع للحلق والصدر والرئة، جيد للسعال، وماؤه ملين للبطن ويغذى البدن غذاء فاضلاً يسيرًا، ســـريع الـــتحلل لرقته ولطاقته، ويولد حرارة يسيرة فى المعدة وريحًا، ولذلك يعين على الباه، ولا يصلح للمحمومين – ذوى الحرارة المرتفعة – وهـــو يقطع الإسهال ويسكن الصفراء ويمنع القىء ويلطف الفضول، ويطفـــئ حرارة الكبد ويقوى الأعضاء.. نافع فى الآلام العارضة للقلب وفم المعدة وهو يقوى المعدة".

والـــرمان ثبـــت علميًّا وطبيًّا أنه يحتوى وبنسب عالية على العديد من الفيتاميـــنات والمعادن والأحماض العضوية، فالبذور وحدها تحتوى على نســـب عالـــية من فيتامينات (أ، ب، ج)، وكذلك على الحديد والفوسفور والكبريـــت والبوتاسيوم والمانجنيز، وقليل من الدهون، وكذلك على مواد سكرية وبروتينات وحمض الستريك.

والجميل أنه حتى قشور الرُمان ثبت أن لـــها فوائدها بعد تجفيفها فى عـــلاج قـــرحة المعـــدة، وأدعوك يا صديقى أن تحاول – إذا كنت من

المصـــابين بقرحة المعدة لا قدّر الله ــ أن تتناول كوبًا واحدًا من منقوع القشـــور المُحلـــى بالعسل لمدة ثلاثة أشهر كل صباح ــ على الريق ــ فستجد بإذن اللـــه أن القرحة قد اختفت تمامًا.

ولذلك قيل: "كلوا الرُّمان بشحمه فإنه دباغ المعدة".

وأجـــود أنـــواع الرمان هو الرمان الأحمر ذو اللون الغامق، وأصنافه متعددة مثل: ناب الجمل والمنفلوطى والحجازى، وهو يمتاز بقلة الحموضة.

*** تحضيره:**

وكذلـــك لمـــنقوع قشـــر الرُّمان فائدة تجميلية للمرأة؛ فإذا أضيف هذا المنقوع إلى مسحوق الحنة فإنه يكسب الشعر لونًا بنيًّا مقتربًا من السواد ولكنه أكثر ثباتًا.

ويذكر ابن عباس ﷺ موقوفًا ومرفوعًا: "ما من رُمان من رُمانكم هذا إلا وهو مُلقح بحبة من رُمان الجنة".

وكأن الخالق ﷻ أراد أن يعطينا لمحة تكشف عن بعض أشكال فاكهة الجـــنة الـــتى يُدخل اللـــه فيها من يشاء برحمته، وكأنه سبحانه شاء أن يطلعنا فى الدنيا على هذه اللمحة لنعرف عظيم خلقه، وبديع صنعه، بهذا التكوين البديع والألوان التى تفوق خيال أعتى الفنانين الحالمين.

و.. سبحان الخالق..

و.. ما أروع هذا المشروب اللذيذ من تلك الثمرة المُبهجة فى تكوينها وألوانها المشرقة.

مشروب الزبادى

كل فوائد اللبن المعروفة موجودة فى هذا المشروب اللذيذ، إضافة إلى فوائـــد الزبادى كمهضم وملطف من العطش والحموضة، بالإضافة إلى الطاقة الموجودة بفعل السكر المضاف.

وهـــناك طريقتان لتناول هذا المشروب: الأولى تناولـــه فى المنزل أو فى المقاهى حيث يكون فى هذه الحالة طبيعيًّا طازجًا بنسبة مائة فى المائة.

أمـــا الطريقة الثانية فهى تناولـــه عن طريق المشروبات التى انتشرت فى الآونـــة الأخيرة وتقدمه مضافًا إليه نكهة الفواكه المحببة، وهو فى هذه الحالة مـــن ممـــيزاته أنه يمكن التحكم فى مقدار سعراته الحرارية، حيث إن البطاقة الموجـــودة على كل عبوة تحدد محتواها من السعرات الحرارية والطاقة، كما يتوافر لمن يريد أن يختار الأنواع المنزوعة السعرات الحرارية.

أمـــا عـــن مكونات مشروب الزبادى "اللايت" المحفوظ الذى يباع فى محـــلات الســـوبر ماركت فهى كالتالى: سكر، لبن بقرى مجفف منزوع الدســـم، زبـــد الحليب، مخمرات لبنية (خميرة)، فاكهة أو نكهة الفاكهة، بالإضافة إلى مادة حافظة بنسبة ضئيلـــة للغاية.

وبالتالى يتضح أن لـــهذا المشروب قيمته الغذائية، ويكفى محتواه من اللبن الملئ بالعناصر الغذائية المفيدة والضرورية للجسم.

* **فوائده :**

ويُعتبر هذا المشروب مهضمًا بالدرجة الأولى، كما أنه مفيد فى التغلب علـــى الشعور بالحموضة خاصة فى شهر رمضان المبارك الذى تظهر

فــيه أعراض الحموضة على الكثير من الصائمين نتيجة خلو المعدة من الطعــام لفــترة طويلة، ومن هنا تأتى أهمية تناول مشروب الزبادى بعد وجبة السحور، وأيضًا عقب وجبة الإفطار.

* **تحضيره:**

وبســبب مذاقــه الطيــب وإضــافة الفاكهة إليه فإنه أصبح أيضًا من المشــروبات المحبــبة إلــى أطفالنا. وحينما يضاف العسل الأبيض إلى مشروب الزبادى تتضاعف الفائدة والطاقة. وهو يحضر عن طريق خفقه فى الخلاط مع كوب من اللبن ثم يضاف إليه عسل النحل.

عصير الطماطم

شـــباب دائـــم

فــــى ظـــل عودة الاهتمام والوعى بأهمية الخضراوات الطازجة على مائدة الإنسان العصرى، باعتبارها مخزناً للفيتامينات والأملاح والمعادن التى يحتاجها الجسم فى الحفاظ على أنسجته، والقدرة على القيام بأنشطته المخـــتلفة، وما يتطلبه ذلك من نشاط وحيوية.. كان لا بد من النظر إلى أنواع الخضراوات الغنية بهذه الكنوز.

ولتحقـــيق أقصى استفادة وبأقل جهد فى الـــهضم، جاء تفكير الإنسان فى تحويل بعض الخضراوات إلى عصائر.

ولعل من أهم وأول الخضراوات التى فكر فيها الإنسان لتحويلـــها إلى عصـــير، ســـهل فـــى تناولـــه.. يسير فى هضمه.. كانت الطماطم التى يفضـــل الكثـــيرون تـــناولها فى الصباح الباكر وعلى الريق؛ لما اكتشفه الباحثون والمتخصصون فى وضع قوائم التغذية السليمة من فوائد عظيمة باحتوائه على العديد من العناصر التى يحتاج إليها الجسم بصفة دائمة.

ولحســـن الحظ ــ ولحكمة أرادها خالقها ﷻ ــ فإن كل هذه الخضراوات قلـــيلة السعرات الحرارية، ولذلك فإنها مناسبة تمامًا للباحثين عن الرشاقة؛ حيـــث لا تـــتعارض مع أنظمة الريجيم والتخسيس، وفى نفس الوقت فإنها تحقـــق الشبع لأنها تملأ المعدة.. ولكنها مع ذلك تمنح الجسم عناصر عديدة مفيدة تساعد فى إكساب الشخص الذى يتناولـــها الحيوية المطلوبة.

*** فوائده :**

نظـــرًا لأن عصـــير الطمـــاطم مُشـــبع بالماء فهو مفيد جدًّا للجسم، وللصـــائمين، حيث يشعر من يتناول مشروب عصير الطماطم بالارتواء لفترة طويلة.

ويعــد مشــروب عصير الطماطم بلونه الأحمر فريدًا بين العصائر.. لذيــذًا فــى طعمــه، سواء أضفنا إليه السُكر أم تناولناه بمذاقه الطبيعى. ويرجع هذا اللون الأحمر الذى يميز الطماطم إلى وجود مواد "الكاروتين" و"البيــتا كاروتين"، و"الليكوبين"، وهى مواد مُكافحة لأكسدة الخلايا، مما يجعل من عصير الطماطم شرابًا واقيًا من الإصابة بالشيخوخة.

ولأن عصير الطماطم غنى جدًّا بفيتامين "ج"، صحيح أن نسبة فيتامين "ج" فــى عصــير الطمــاطم لا تعادل نسبة هذا الفيتامين المهم فى نفس الكمــية ــ كــوب مثلاًــ من عصير البرتقال، إلا أن هذا يجعل لعصير الطماطم قيمته فى الوقاية من نزلات البرد والاستفادة من بقية فوائد هذا الفيتامين الذى يحتاجه الإنسان بشدة وبالقدر المطلوب.

والطمــاطم كذلــك تحتوى على مجموعة أخرى من الفيتامينات مثل فيتاميــن "ب، ك، ى"، وكذلــك بعــض المعادن مثل الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والفوسفور، هذا بالإضافة إلى بعض الأحماض العضوية.

وقــد لوحــظ حديثًا من قبل العلماء والباحثين أن المادة المسئولة عن إكساب الطماطم لونها الأحمر، هى عنصر أساسى ومهم للغاية فى خفض مخاطــر الإصــابة بســرطان البروستاتا، كما أنها مفيدة للمصابين بهذا المــرض حيث تؤدى إلى خفض حدة الإصابة بالمرض.. وجدير بالذكر أن هذه المادة اسمها العلمى "ليكوبين"، وهى التى سبق الإشارة إلى كونها مادة مضادة للأكسدة.

*** تحضيره:**

يــراعى عــند إعــداد عصير الطماطم أن يتم عصر الطماطم كاملة بقشــرها الذى ثبت أنه مادة ملينة من شأنه المساعدة فى علاج التعفنات المعدية.

ما أجمل كوبًا من عصير الطماطم.. نجدد به شباب العالم! (ويا سلام لو كانت شاربة من مية النيل!).

العرقسوس
شـفا وخـمير

* **تاريخه :**

لعل أطرف ما يصادف الباحث عن تاريخ "العرقسوس" ذلك المشروب الشـعبى الذى لم تنجح المدنية ولا المشروبات الغازية ولا العصائر التى أصبحت متراصة بعشرات الأنواع لدى أى "سوبر ماركت" أو حتى محل بقالـة بسيط، لم تنجح كل هذه الأشياء الوافدة أو المحلية فى أن تخفى بـائع العرقسـوس المصـرى بملابسه الفلكلورية المميزة، ولا الفوطة المختلطة الألوان التى يضعها حول وسطه، ولا "رنة" الصاجات المميزة الـتى تنادى العطشى والباحثين عن مشروب رخيص، مفيد، يروى ظمأ الأيام الحارة، ويفيد الصحة فى الأيام الباردة.

لذلك نجح العرقسوس أن يفرض لنفسه مكانًا مميزًا على مائدة الإفطار فى شهر رمضان سواء كان ذلك فى الأحياء الشعبية أو الأحياء الراقية، خاصة مع توافره الآن فى صورة "بودرة" سريعة التحضير تشجع المرأة على إعداده بطريقة سهلة ليكون ضيفًا على مائدتى الإفطار والسحور.

أمـا الطريف وأنت تبحث عن تاريخ العرقسوس، فهو أنك ستجد لـه اسـمًا طـريفًا يشبه اسم الدلع ــ يعرف به فى الدول العربية الشقيقة ــ حيث يعرف باسم "سوس".

ولكـن هذا السوس اللذيذ الطعم، المميز المذاق يرفض تحليته بالسكر عكـس معظـم المشـروبات الأخرى، فهو مشروب واثق من نفسه، لا يـتجمل، بل يقدم نفسه بمواصفاته الحقيقية، ورغم ذلك ــ أو ربما بسبب ذلك ــ فإنك تشرب من العرقسوس كمية كبيرة دون أن تشعر بالكفاية.

من الشام إلى تركيا:

والعرقسوس مشروب مصرى صميم عرف أول ما عرف فى مصر والشام فى وقت واحد حسب أدق الدراسات، وبعد ذلك انتقل إلى تركيا وبلاد المغرب العربى، وقد اشتهر فى هذه البلاد بقدرته على إطفاء ظمأ العطشان، كما أكد الأطباء والباحثون على فائدته فى تهدئة اضطرابات المعدة، وأيضًا فهو يساعد على تنظيم ضربات القلب، وهو فوق هذا وذاك يعتبر مطهرًا فعّالاً للقناة الهضمية ومفيدًا فى حالات الإمساك.

أما الطريف المثير فهو أن أجدادنا الفراعنة قد استعملوه فى علاج حالات البرد والزكام، وأيضًا فى حالات السعال وإذابة البلغم، وهو ما أكدته بعض الأبحاث الحديثة.

*** فوائده:**

من بين الأبحاث التى أجريت للوقوف على فوائد مشروب العرقسوس، تبين فائدته المؤكدة فى علاج أمراض الصدر ومرض الربو، هذا بالإضافة طبعًا إلى تأثيره الفعال كمهضم للطعام وإزالة الإحساس بالامتلاء والشبع.

ليس هذا فقط بل إن الاكتشاف المثير لمشروب العرقسوس كشف عن أنه يحتوى على مادة الكورتيزون بما لها من آثار فعالة فى علاج الأمراض الروماتيزمية.

ولكن يجب التعامل مع العرقسوس بحذر إذا كنت من المصابين بارتفاع فى ضغط الدم؛ لأن العرقسوس بمكوناته يساعد على زيادة ضغط الدم، ولذلك فإن القليل منه يكفى فى هذه الحالة.. وصحتك بالدنيا.

وفى هذه الحالة فإننا ننصحك بكوب من الكركديه بما له من تأثير خافض لضغط الدم.

بائع العرقسوس:

يعتبر العرقسوسجى من أصحاب المهن الشهيرة والمطلوبة جدًّا خلال شـــهر رمضـــان المبارك، حتى إننا أصبحنا نلحظ وجود شباب جامعيين يحـــتلون بعـــض النواصى والشوارع الرئيسية، يبيعون العرقسوس فى أكياس بلاستيكية مستغنين عن الإبريق الزجاجى أو النحاسى الشهير الذى يستعملـــه بائع العرقسوس.

أما عن البائع التقليدى للعرقسوس أو "السوس"، وهو موجود فى كثير مـــن الدول العربية بنفس الملامح تقريبًا، فإنه كان يرتدى ـــ حتى وقت قريب ـــ زيًّا أشبه باليونيفورم مكونًا من اللونين الأحمر والأسود، وهما لونا زى التشريفة المعروفة أيام المماليك، ويتفنن بعض بائعى العرقسوس فى لفت الأنظار إليهم وإلى بضاعتهم فيضعون أعمدة نحاسية طويلة جدًّا تخـــرج مـــن أحـــد جانبى الإبريق وفيها دوائر قد يزين إبريقه بالزهور الصناعية الملونة، أما فوق وسط البائع فهناك الحزام الجلدى الذى يضع فيه إبريق غسيل الأكواب وجيبًا خاصًّا للنقود.

وعلى فكرة، فهذه مهنة مفيدة لرشاقة قوام بائعها تمامًا كما هى مفيدة للشاربين!

عرق السوس:

يقول الأنطاكى عن عرق السوس: "هو نبت دائم الكينونة، وإذا تشبث بمكـــان عســـرت إزالته منه، ويمتد فى الأرض نحوًا من عشرة أذرع، ويغلظ حتى يصير كفخذ الرجل، ويزهر بين حمرة وزرقة".

ثـــم يصـــف الأنطاكى جذر عرق السوس وهو الجزء الذى نستخدمه مطحونـــا فـــى عمـــل مشروبه اللذيذ بقولـــه: "أجوده الـــهش، الرزين، الصـــادق، الحـــلاوة، وينبغى أن يُجرَّد قشره لأن الحيات تحتك به كثيرًا

لكونـــه يُســـمِّنها ويصلح عفونات جلدها، وقيل: يحدّ بصرها، وهو يجلو البـــياض كحـــلاً، ويـــنفع سائر أمراض الصدر والسعال بجميع أنواعه، ويخـــرج الـــبلغم مطلقـــا، وينفع من أوجاع الكبد والطحال وحرقة البول واللـــهيب، ويُدرّ الطمث، ويُصلح البواسير، وينقى الفضلات كلـــها".

وفى دراسات طبية حديثة ثبتت فوائد أخرى لعرق السوس، منها كونه مقويًا ومنقيًا للدم كما أنه مفيد فى علاج بعض حالات فقر الدم.

ومؤخـــرًا أعلن عالمان ألمانيان أن مركبًا يستخرج من العرقسوس قد يكـــون العـــلاج الشـــافى لمرض الالتهاب الرئوى القاتل المعروف باسم "ســـارس"، والذى أدى فى العامين الماضيين إلى مقتل أكثر من (٨٠٠) شخص حول العالم.

وبهذا أضيفت فائدة جديدة إلى فوائد مشروب العرقسوس الذى يستخدم حالـــيًّا بفعالـــية فـــى عـــلاج العديد من الأمراض مثل: الالتهاب الكبدى الوبائى، ولمقاومة الفيروس المسبب لمرض نقص المناعة "الإيدز" وأيضًا لتنظيم ضربات القلب، وكمطهر للأمعاء.

* **تحضيره:**

وطـــريقة تحضـــيره أصـــبحت سهلة للغاية بعد أن كانت شاقة على السيدات، فقد كان يستلزم نقع المستحضر فى إناء زجاجى ليلة كاملة، ثم تصـــفيته عن طريق قماشة نظيفة متباعدة النسيج "قطعة شاش"، أما الآن فإنـــه أصبح يباع فى صورة بودرة سريعة التحضير، يكفى إضافة الماء لـــها ثم توضع فى إناء زجاجى نظيف وتوضع فى الثلاجة حتى الحاجة إليها لتقديمها إلى أفراد الأسرة خاصة فى فصل الصيف أو إلى ضيوفك كمشروب عربى غير تقليدى.

العسل

فيه شفاء للناس

لا يختلف اثنان على أهميته..

وهو يضاعف من قيمة أى شىء يضاف إليه..

وفى كل يوم يكتشف العلم الحديث فائدة لهذا الشراب المختلف ألوانه.. يستخدم فى العديد والعديد من المنافع الغذائية والعلاجية بل وفى الكثير من مستحضرات التجميل.

قال عنه المولى تبارك وتعالى: ﴿ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ﴾ [سورة النحل:٦٩].

والآن.. هل جربت مشروب الماء الدافئ بالعسل؟!

لا بد من حكمة إلهية فى قول الحق : ﴿ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ﴾ [سورة النحل:٦٩].

*** تاريخه :**

فاستخدام لفظ "شراب" من المؤكد أن له دلالة ما، وقد قيل إن النبى ﷺ كان يخفف عسل النحل بالماء، ولذلك فإن مشروب اليوم الذى يستخدم فيه الماء الدافئ مضافًا إليه ملعقة كبيرة من عسل النحل هو من المشروبات التى لها أصل فى التاريخ وليس بدعة، والذين جربوا هذا المشروب صباحًا هم الأكثر دراية بفوائده العظيمة فى تحسين الصحة العامة ومد الجسم بالطاقة والنشاط اللذين يلازمان الإنسان طوال اليوم.

وقد جاء العلم الحديث ليقر بفوائد عسل النحل فى علاج عشرات من الأمراض كما أنه يستخدم كمقوٍ عامٍ ومغذٍ يُحسّن من الحالة الصحية لشاربه.

* **فوائده:**

العســل تــرياق شافٍ بإذن اللـــه من السموم مثل التسمم البولى الناتج عن أمــراض الكـــبد والمعـــدة، وكذلــك فى حالات الحميات والحصبة والالتهاب السحائى والرئوى، وفى ارتشاحات التهاب الكلى واحتقان المخ وأورام المخ.

وهــو عـــلاج طبــيعى إلـــهى فى أمراض الجهاز التنفسى وأمراض العين، وكذلك فى التئام الجروح عقب العمليات الجراحية.

وقـــد جاء ذكر العسل نصًّا فى سورة محمد، وعن النبى ﷺ جاء فى كتاب "زاد المعاد فى هدى خير العباد" أن النبى الكريم ﷺ يشرب العسل مخففاً بماء زمزم على الريق، فإنه الدواء الجامع والبلسم النافع لكل داء وللوقاية من كل وباء.

هذا وقد أثبتت الدراسات الحديثة التى تكتشف فى كل يوم قيمة مضافة لـــــهذه الـــنعمة الإلـــهـــية الكبيرة، أن بالعسل أحماضًا هامة جدًّا لجسم الإنســـان وكذلـــك خمائر مفيدة فى إكساب الجسم الحيوية، كما توجد به هرمونات منشطة، وأيضًا به مضادات حيوية تفيد فى وقاية الإنسان من عشرات الأمراض.

ومـــن أهم عناصر العسل الجلوكوز، وهو علاج لـــه تأثير فورى فى تنشيط الدورة الدموية، كما أنه مفيد جدًّا فى عملية تنظيم ضغط الدم.

ومشروب العسل مفيد أيضًا لمن يعانون أمراض القلب، وقد نصح به العلامـــة الرئيس ابن سينا، وكان ينصح أصحاب العلل فى القلب بتناول القلـــيل مـــن العسل مع الرمان فى خليط واحد، كما أوصى به ابن سينا لمرضـــى الســـل الرئوى، أما الدراسات الحديثة فقد أقرت بفضل عسل النحل فى علاج مرضى الكبد وفى حالات التهابات اللوزتين.

وصدق من قال: ﴿ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ﴾ [سورة النحل:٦٩].

*** تحضيره:**

أما عن طريقة تحضير مشروب العسل، فتكفى ملعقة كبيرة منه على كـــوب مـــاء دافئ، ويتم تناولـــه صباحًا، أو يضاف العسل إلى عشرات الأنـــواع مـــن المشـــروبات والمأكولات مثل: اللبن، والأرز باللبن، أو الزبادى، أو... أو...

العـــناب

ع الأصـــل دوّر

من العجيب أن معظم المقاهى تقدم مشروب الكركديه المثلج على أنه عناب، وما هو بعناب، بل كل ما يشتركان فيه هو اللون فقط!

*** تاريخه :**

أما العناب فيصفه داود الأنطاكى قائلاً: "شجر معروف يقارب الزيتون فـــى الارتفاع والتشعب، لكنه شائك جدًّا، وورقه مزغب من أحد وجهيه، ويثمر العناب المعروف، واجوده الناضج اللّحيم الأحمر الحلو".

*** فوائده :**

يوضـــح لنا داود الأنطاكى فى تذكرته أهم فوائد العناب فيقول: "ينفع مـــن خشـــونة الحلق والصدر والسعال واللـــهيب والعطش، وغلبة الدم وفســـاد مـــزاج الكـــبد والكُلى والمثانة، وأورام المعدة، وأمراض السفل كلـــهـــا والمقعـــدة، وورقـــه إن دق ونثر على القروح الساعية والحمرة والأواكـــل بعد الطلى بالعسل أبرأها، وأن طُبخ حتى ينضج وشُرب من مائه نصف رطل أبرأ من الحكة".

*** رأى آخر :**

ولكـــن قـــد يكون غريبًا أن عالمًا عربيًّا مرموقًا هو ابن سينا قد وقف موقف الضد من شراب العناب، وهو إن كان لم يذكر لـــه ضررًا كبيرًا فإنـــه أيضًا لم يسجل لـــه فائدة واحدة، بل أخذ عليه أنه ثقيل الـــهضم، قليل القيمة الغذائية.

يقـــول العالم العربى ابن سينا عن العناب: "ما وجدت لــــه أثرًا لا فى الصـــحة ولا فـــى المرض، لكن وجدته عسر الـــهضم قليل الغذاء"؛ أى قليل الفائدة الغذائية.

*** تحضيره:**

عـــن طـــريق النقع فى الماء مدة ثلاث ساعات ثم تصفيته من أوراق وتحليته بالسكر.

العنب

حبات الكهرمان

بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿ وَمِن ثَمَرَٰتِ ٱلنَّخِيلِ وَٱلْأَعْنَـٰبِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ صدق الله العظيم [النحل:٦٧].

وقد أجمع المتخصصون والمتذوقون على الفوائد الجمة لعصير العنب كفاكهة عظيمة الفوائد، وهى أيضًا عظيمة الضرر إذا ما أُسيء استخدامها فى صناعة الخمر التى تُذهب العقل، وتصيب المعدة بالقرح، والكبد بالتليف، وتنتقص من الفيتامينات، وتؤثر بالسلب على الجهاز العصبى، كما تقلل الخمر من مقاومة الجسم للأمراض، وهى فى النهاية غالبًا ما تذهب بمدمنها إلى ارتكاب الجرائم.

* فى القرآن الكريم:

قد ذُكر العنب فى مواضع عديدة من القرآن الكريم، منها قوله تعالى: ﴿ أَوْ تَكُونَ لَكَ جَنَّةٌ مِّن نَّخِيلٍ وَعِنَبٍ ﴾ [الإسراء:٩١]، وقوله ﷻ: ﴿ يُنۢبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرْعَ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلْأَعْنَـٰبَ وَمِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [النحل:١١]، وقوله تعالى: ﴿ وَجَنَّـٰتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَـٰبِهٍ ۗ ﴾ [الأنعام:٩٩]، وقوله تعالى: ﴿ وَمِن ثَمَرَٰتِ ٱلنَّخِيلِ وَٱلْأَعْنَـٰبِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ [النحل:٦٧].

*** أنواعه :**

يعـد العنـب بلونيه الأبيض والأحمر من أحب أنواع الفاكهة لدى الإنسان وأكـثرها شـعبية، لرخص سعره، وتعاظم فوائده، فالسكر الذى يحتوى عليه ويـتواجد فى خلايا حباته بغزارة هو نفسه الجلوكوز أسرع الوسائل التى تمد الجسـم بالطاقة والحيوية، والجلوكوز يعد من أسرع السكريات امتصاصًا فى الجسم، وهو سهل الـهضم والامتصاص لقلة نسبة الحديد فيه.

*** فوائده :**

والعنب يعد مليناً طبيعيًّا لمن يعانون من مشاكل فى هذا الصدد.

وهـو يحتوى على عناصر غذائية مهمة بالنسبة للجسم، حيث يمتص الدم سكر العنب الذى هو الجلوكوز، كما أن به فيتامينات وأملاحًا عديدة، وهو ملطف للعطش ومنشط للجهاز البولى والجهاز الـهضمى، كما أنه مفيد لمرضى النقرس والتهاب الكُلى والبواسير.

وعـن العنب المجفف الذى يعرف باسم "الزبيب" يروى عن النبى ﷺ أنه أهدى إليه صلوات اللـه عليه وسلامه فوضعه فى يديه وقال: "كلوا نعم الطعام الزبيب، يذهب التعب ويطفئ الغضب، ويشد العصب، ويُطيّب النكهة، ويذهب البلغم، ويُصفى اللون" رواه أبو تميم الدارى ﷺ.

وقال على ﷺ: "من أكل كل يوم إحدى وعشرين زبيبة حمراء لم يجد فى جسده ما يكره". [أبو نعيم ــ الطب النبوى].

وعـن ابن عباس ﷺ أن النبى ﷺ قال: "كلوا الزبيب واطرحوا عجمه فإن فى عجمه داء وفى لحمه شفاء".

ولكـن الـبخارى يروى أن النبى ﷺ: "كان ينهى أن يُجمع بين التمر والزبيب فى النقع".

أمـــا أوراق العنب فتحتوى على مواد قابضة وفيتامينى (ب، ج)، كما يوجد فى البذور عشرين بالمائة من الزيوت الثابتة وبعض الأحماض العضوية.

ويستخدم العنب فى علاج أمراض فقر الدم "الأنيميا"، وأوجاع الرئتين، وآلام المعـــدة والأمعـــاء، وفى بعض حالات ارتفاع ضغط الدم، وأيضًا كمقوٍّ عامٍّ. وهو يسبب الإسهال إذا تم تناولـــه بقشره وبذوره مما يساعد على طرد محتويات الأمعاء.

* **تحضيره:**

والعنب كعصير يعد مشروبًا غنيًّا ومنعشًا، ويحضر عصير العنب عن طـــريق فـــرط عناقـــيده ثم غسلـــه جيدًا، وبعد ذلك يُضرب فى الخلاط خطوة خطوة حتى لا تتسبب بذوره فى كسر الخلاط، وبعد الحصول على العصـــير يجـــب تمريره من خلال مصفاة متوسطة، وإذا كان العصير غليظًا يضاف إليه بعض الماء وقليل جدًّا من السكر، ثم يُشرب مثلجًا.

والجميل أنه قد ثبت مؤخرًا وجود فوائد عظمى للعنب فى الحفاظ على شباب البشرة وإكسابها رونقها وتألقها وإبعاد شبح التجاعيد عنها، وعلى الرغم من فائدة العنب الأبيض والأحمر، إلا أن العنب الأحمر يعتبر هو الأفضل لصحة البشرة حيث يحميها من الملوثات الموجودة فى الـــهواء والعوادم وبعض المركبات الكيميائية.

والعنـــب معـــروف عنه فائدته فى تنقية الدم من الشوائب، كما يساعد علـــى تجديد الخلايا. كما أن إضافة ملعقة صغيرة من زيت بذور العنب لنظامك الغذائى اليومى من شأنه تخفيض نسبة الكوليسترول والدهون فى الدم بنسبة تتراوح بين ١٤% و١٥% وهذا من شأنه تحسين عمل القلب وضبط ضغط الدم.

وهناك نوع من العنب اسمه (عنب الجبل) لا يزيد طول شجرته على ٤٠ سنتيمترًا ومنظرها بديع؛ إذ تصنع ما يسمى بالبساط الأخضر فى المسافة المنزرعة فيها وهى تنمو على الجبال المنخفضة والمتوسطة، وثمراتها بحجم حبة الباذلاء ــ البسلة ــ ولها طعم طيب للغاية.

وفى غابات الجبال الوسطى توجد شجيرات صغيرة لنوع من العنب المز وحباته حمراء لها مذاق حاد.

ومن أجمل ما قيل عن العنب ما قاله ابن الرومى فى هذه الأبيات البديعة:

كأن الرازقى (نوع من العنب) وقد تباهى
وتاهت بالعناقيد الكروم
قوارير بماء الورد ملأى
تشف ولؤلؤ فيها يعوم
وتحسبه من العسل المصفى
إذا اختلفت عليك الطعوم
فكل مُجمَّع من ثُريًا
وكل مُفرَّق منه نُجوم

*** فوائد أخرى:**

ومن أهم الفوائد التى تم اكتشافها حديثًا عن العنب، عصيرًا وثمارًا، أنه واقٍ من مرض السرطان حيث يقلل احتمالات الإصابة بهذا المرض اللعين، كما أنه نافع جدًا للأمراض الصدرية إذا ما تناوله الإنسان كعصير فإنه يقى ويعالج السعال وبعض الأمراض الصدرية.

وقد كشفت دراسة علمية بريطانية حديثة عن أن عصير العنب الأحمر يسهم فى الوقاية من السرطان وأمراض القلب وكذلك تحسين الوظائف الدماغية والذهنية.

وأشارت نتائج الدراسة أيضًا إلى أن عصير العنب الأحمر يساعد فى عــلاج الأمــراض الــرئوية حيث إن مركب "ديزفيراتول" الموجود فيه يساعد فى تثبيط الالتهابات الرئوية، كما يساعد عصير العنب الأحمر فى عــلاج انســداد الــرئة الناتج عن التدخين (جريدة الأهرام، عدد نوفمبر ٢٠٠٣).

الفراولـــة

أصـل وشـــــكل

تعد ثمار فاكهة الفراولة من الفواكه المحببة للنفس الإنسانية؛ لما تتمتع بـــه مـــن شـــكل جمالى، لدرجة أنها تستخدم فى قاموس الغَزَل العفيف بتكويـــنها الـــهـــرمى أو حتى المستدير الدقيق وامتزاج ثمرتها الحمراء الأورجوانية بأوراقها الخضراء.

*** تاريخها :**

يســـمونها فى الشام "الفريز" ويطلق عليها أيضًا "توت الأرض"، وهى معـــروفة بمذاقها المميز، وعصيرها القلوى الذى ثبتت فائدته فى تنشيط المعـــدة والمســـاعدة على الـــهضم، كما أن عصير الفراولة مدرٌ للبول، مضاد للسموم، ويساعد على بناء الأنسجة.

*** فوائدها :**

أيضًا ينصح خبراء التغذية بتناول عصير الفراولة للاستفادة من تأثيره كمليّن وكذلك كمقوٍّ عام.

أيضًا تحدّث البعض بكثير من التقدير لعصير الفراولة فى علاج بعض الأمراض مثل أمراض الكبد والكُلى والمرارة.

ومن فوائد الفراولة كذلك مقدرتها على تهدئة الأعصاب.

هـــذا بالإضافة إلى استخداماتها المتعددة فى مجال التجميل بعد هرسها وطلاء الوجه بها لإزالة التجاعيد.

*** تحضيرها :**

والـــيوم أصبحت الفراولة تقدم حاليًّا فى المحلات المتخصصة فى بيع العصـــائر، بـــل وفى محلات السوبر ماركت كعصير معبأ مضاف إليه الحليـــب، أو إلـــى مشـــروب الـــزبادى، مما ضاعف من شعبية عصير الفراولة الذى يقدم فى المنازل حباته مع شربات الفراولة وهو عبارة عن مـــاء نقع الفراولة مضافًا إليها السكر، وهو على هذه الطريقة لـــه فائدة كمهضم إذا ما تناولـــه الإنسان بعد وجبة الغداء.

قمر الدين

عَمَاريا مشمش

يُجمع الأطباء المتخصصون على أهمية تنبيه المعدة عند بداية الإفطار وقبل الإقبال على تناول والتهام وجبة الإفطار التى قد تكون دسمة.

ومن بين عناصر التنبيه، بل وفى مقدمتها تأتى المشروبات الرمضانية التى اعتاد عليها الصائم، وفى مقدمتها "الحساء" ــ أو الشوربة ــ الدافئة، فــإن لــم تتوافر، بل وحتى فى حالة توافرها، فإن العديد من الصائمين يجــدون أن مشــروب قمر الدين لذيذ الطعم، عظيم الفائدة، يستهلون به مشوارهم مع الغذاء الذى يبدأ مع آذان المغرب.

ولا شــك أن هناك حكمة من فريضة الصيام؛ فهى تعد بمنزلة إجازة ســنوية للجهاز الــهضمى من العمل المتواصل خلال ١١ شهرًا نضغط فيه خلالــها على الجهاز الــهضمى ونرهقه كثيرًا.. ومن هنا تأتى هذه الفــترة المهمــة لتجديد الخلايا وإزالة ما أصابها من عطب.. فهى فترة صيانة مهمة، ولذلك علينا أن نستأذن قبل إتخام المعدة.. والاستئذان يكون عن طريق مشروب مُصفىً، سريع الــهضم، غنى بالطاقة؛ لتعويض ما فــات، واســتئذان لمــا هــو قادم من أطايب الطعام؛ لعدم إجهاد المعدة وضــغطها بالطعــام فجأة.. حتى يمكن تناول طعامك دون تقلصات ولا مشاكل فى الــهضم.. هذا مع التنبيه من قِبل الأطباء بضرورة عدم ملء المعدة تمامًا فى وجبتى الإفطار والسحور.

وصدق النبى ﷺ حينما قال: "صوموا تَصِحُّوا".

وعليــنا فقط اتباع وسائل وقواعد الصوم السليم، فعلى الصائم أن يقلل من كمية الأكل التى يتناولــها خلال هذا الشهر الكريم، ويعطى الفرصة

أكـــثر للســـوائل، خاصة أننا ونحن على أبواب فصل الشتاء فإن النهار يكون أكثر وبالتالى يكون الصوم أيسر بإذن اللـــه.

والشـــتاء يحـــتاج إلـــى بعض المخزون من المواد السكرية، لمن لا يضرهم ذلك؛ حتى يمد الجسم بالطاقة فى ظل جو بارد نسبيًّا، ولا بد أن يـــتعود الإنســـان علـــى تـــناول كميات من السوائل مثل الماء والشاى والعصائر، حيث إن هذه السوائل من شأنها المساعدة فى عملية الـــهضم كما أنها لا تؤثر على الكُلى.

وبعض السكريات مطلوب لمن يمارسون نشاطًا رياضيًّا فى السهرات الرمضـــانية الرياضـــية، ومن هنا جاءت أهمية مشروب مثل ذلك الذى نتحدث عنه اليوم وهو مشروب قمر الدين الذى يعود تاريخه إلى العصر الفـــاطمى ضـــمن المظاهـــر المبهجة التى ابتدعها الفاطميون للاحتفال والاحتفاء بشهر رمضان المبارك.

*** تاريخه :**

هـــذا فضـــلاً عن الفوائد العظيمة التى يحتوى عليها مشروب قمر الدين المصـــنع والمجفـــف من فاكهة "المشمش"، لدرجة أن كثيرًا من الأمريكان يذهـــبون إلى "أرمينيا" فى الاتحاد السوفيتى السابق، كل عام فى شهر يونيه بالـــتحديد؛ للســـياحة وعلاج أكبادهم بتناول المشمش الأرمينى الذى تدوى شـــهرته فـــى العـــالم أجمع، ويقال إن لـــه تأثيرًا فعالاً فى علاج أمراض الكـــبد، واســـتطاعت أرمينيا أن تروّج لـــهذه المعلومة الطبية، وأن تنشرها فـــى العالم، وخاصة لدى الأمريكان المولعين بالسفر والترحال والبحث عن صـــحة أفضـــل، وبالطـــبع فإنها ـــ أرمينيا ـــ قد استفادت وكسبت ملايين الدولارات، وروّجت لمنتجها الزراعى وهو فاكهة المشمش.

*** فوائده:**

كمـــا يقال إن المشمش يحتوى بكثرة على مادة الميلاتونين، مثلـــه فى ذلك مثل فاكهة الموز، وطبعًا معروف أن الميلاتونين هى المادة السحرية الطبيعية التى تداعب الباحثين عن شباب دائم وبشرة نضرة مشرقة.

وإذا كانت أرمينيا لديها المشمش الأرميني، أو الأرمنى، فإن مصر بها قرية تتفوق فى تقديرنا على كل قرى العالم.. هى قرية "العمار" التى تقع ضمن زمام محافظة القليوبية، وتقع فى المسافة بين القاهرة ومدينة بنها، حيـــث تـــبعد عـــن بـــنها بنحو ١٤ كيلومترًا، وعن القاهرة بمسافة ٣٥ كيلومـــترًا.. ورغم أن عدد سكان "العمار" لا يتجاوز الـــ٦٥ ألف نسمة وهـــو عـــدد ضئيل بالطبع، إلا أن القرية بالكامل متخصصة فى زراعة وتجـــارة المشـــمش الذى يقومون بتوريد معظم محصولـــه إلى شركات تصـــنيع المربى، وإن كنا لا ندرى لماذا لا ندخل ضمن التصنيف الدولى لـــــهذه الصناعة التى يمكن أن تكون مصدرًا لملايين الدولارات خاصة فى موسم شهر رمضان المبارك لدى كثير من الدول العربية والإسلامية.

وممـــا يســـهل ذلـــك أن شجرة المشمش لا تحتاج إلى مجهود كبير فى زراعـــتها ورعايتها، وإن كانت تتأخر كثيرًا فى العطاء حيث تجود بثمارها بعد فترة طويلة قد تصل إلى ١٥عامًا، ولكنها مع ذلك شجرة سخية تعوض تأخيرها فى العطاء فتنتج الشجرة الواحدة أكثر من مائة كيلوجرام من ثمار المشـــمش الأصفر الكهرمانى وأحيانًا تصل بإنتاجها إلى ١٥٠ كيلوجرامًا، ويكفى الفدان الواحد لزراعة ما بين ٩٠ إلى ١٠٠ شجرة مشمش.

وبســـبب شـــهرة قـــرية "العَمَـــار" هذه فى إنتاج أجود محصول من المشـــمش، لذلـــك فقد انتشرت صيحة الباعة الجائلين وفى الأسواق وهم يـــنادون: "عَمَـــار يا مشمش"، أى أنه مختوم بعلامة مسجلة منسوبة إلى مواطنه.

وهــذا لا يمــنع بالطبع جودة الأصناف الشامية وخاصة المُصنَّعة فى ســوريا الشقيقة، ومنها تأتى إلينا لفائف قمر الدين لتصنع منه واحدًا من أكــثر المشروبات الرمضانية التى تمتاز بمذاقها اللذيذ وبفائدتها العظيمة فــى إمداد الجسم بالطاقة وبالعديد من العناصر التى يحتاج إليها الصائم وغير الصائم.

*** تحضيره:**

يحضــر مشروب قمر الدين عن طريق نقع قطعة مناسبة من لفة قمر الديــن فى إناء زجاجى، فترة لا تقل عن أربع ساعات، ثم يقلب جيدًا أو يضــرب فــى الخلاط، ويضاف إليه السكر، ويوضع فى الثلاجة لتقديمه مثلجًا.

الكانتلوب

الأسبرين الأخضر!

كانــت مفاجأة بكل المقاييس هى ما صدر عن المؤتمر السنوى للجمعية الأمريكــية للقلب عام ١٩٩٨م وأعلنوا فيه أن تناول ما يعادل كوبًا من قطع ــ أو عصــير ــ الكانــتلوب يمنح الجسم حوالى ٨ ميللجرامات سالسيلات طبيعــية وهــى الــتى تحمل بعض الصفات ونفس الفوائد التى يتصف بها دواء الأســبرين المعروف بفوائده المتعددة، مما يجعل هذه الفاكهة المسماة بــــ"الكانتلوب" ذات أهمية صحية ووقائية للقلب، وهو ما يجعلنا نطلق على الكانــتلوب لقــب "الأســبرين الأخضــر" الذى وهبه الخالق للإنسان غذاء ووقاية ليحد من خطورة التعرض لبعض المخاطر الصحية.

*** تاريخه :**

وقــد تطورت زراعة البساتين والحدائق فى مصر تطورًا كبيرًا على مــر الــزمان، فقــد ظهرت الحدائق الكبيرة فى مصر مع ظهور الدولة الطولونية، والإخشيدية، والفاطمية، والأيوبية بعد استقلالــها عن بغداد.. كذلك ظهرت بعض الحدائق الكبيرة إبان العصر المملوكى. وأول حديقة أنشئت فى مصر فى العهد الإسلامى، أنشأها خمارويه ثانى ملوك الدولة الطولونية حوالىعام ٨٨٥م، وكانت فى مكان ميدان القلعة حاليًّا.

وقد استحضر لـــها ــ كما يقول الأستاذ على الروبى فى دراسة نادرة كتــبها للمجلة الزراعية عدد فبراير عام ١٩٦٨م ــ الكثير من الأشجار المــثمرة، وخاصة من الشام التى كانت منضمة لمصر فى ذلك الوقت، وأحضــر لـــها المختصين من هناك، وعرفت طريقة التطعيم لأول مرة

فـــى مصر فى ذلك الوقت ــ وهو ما اتبع حديثًا فى أشجار الكانتلوب ــ وكانـــت الحدائـــق المصـــرية عامـــرة بالأشجار والورد، وغرست فيها الأعشـــاب المقصوصـــة على أشكال هندسية منتظمة، وكتابات زخرفية، كما أقيمت بها الفساقى والنافورات والمجارى المائية والبحيرات، وسرح فيها كثير من الطير المغرد.

وفى عام ٩٣٥م أنشأ الأخشيد الدولة الأخشيدية فى مصر، وتم تأسيس البســـتان المختار فى موقع جزيرة الروضة الآن، وبعد ذلك بثلاثين عامًا تـــم تأســـيس بســـتان آخـــر فى المكان الذى يشغلـــه الآن حارتا اليهود والخُرنُفِش.

وأســـس الفاطميون إبان إقامة دولتهم فى مصر عام ٩٦٩م العديد من البســـاتين ذات الأشجار المثمرة بأطيب أنواع الفواكه والنباتات العطرية، ومـــع قـــدوم الدولة الأيوبية أنشئت العديد من الحدائق والبساتين التى تم تطعـــيمها بـــأنواع جديدة من الفاكهة، وخاصة البستان الذى أنشئ مكان موقـــع باب اللوق حاليًّا، وكانت مساحته خمسة وسبعين فدانًا، وكان يمد القاهرة بالفاكهة والخضر.

كما زرعت الغابات فى بنى سويف والمنيا بهدف الحصول على الأخشاب.

وفـــى عهد المماليك تراجعت زراعات الفواكه إلى الوراء، وتدهورت الحدائـــق. وقد زار مصر الكثيرون من العثمانيين وعلماء النبات العرب إبان الدولة الأيوبية والعصر المملوكى، منهم عبد اللطيف البغدادى الذى زار مصر عام ١١٧٥م، ثم المقريزى عام ١٢٥٠م، ثم ابن البيطار عام ١٣٠٠م، فابـــن إيـــاس عـــام ١٥٠٠م، وغيرهم من العلماء الذين قاموا بوصـــف أنـــواع الفاكهة والنباتات التى رأوها فى حدائق وبساتين مصر وسجلوها فى كتبهم النباتية والطبية.

وقد أردنا أن نقول من هذه المداخلة التاريخية الطويلة إن التطور فى زراعة الفاكهة فى مصر لم يتوقف فى أى حقبة من الحقَب، وإن إدخال أنــواع جديــدة من الزراعات وخاصة من ثمار الفاكهة كان سعيًا دائمًا للفلاح المصرى وللإستراتيجية الزراعية فى مصر.

*** فوائده:**

نعود إلى قصة ثمار الكانتلوب الشديدة الحلاوة، والتى ثبت أنها تساعد علـــى الرشاقة وتمد الجسم باحتياجاته من فيتامينات (س، أ، ب، ج)، كما يعطـــى آكلـــــه أكثر من ١٠% من احتياجاته من البوتاسيوم والكالسيوم والزنك والفوسفور والنحاس والماغنسيوم والحديد ومن الأحماض حمض الفوليك واليود.

أمـــا عن سر إقبال الباحثين عن الرشاقة على تناول ثمرة الكانتلوب، فهـــو بســـبب عـــدم احتواء هذه الثمرة على كميات كبيرة من السعرات الحـــرارية، حيث إن كوب عصير الكانتلوب يحتوى على نحو ٦٠ سعرًا حراريًّا فقط.

وفـــى تقريـــر جمعـــية التسويق الأمريكية جاء الكانتلوب فى المرتبة الخامسة بين أكثر أنواع الفواكه مبيعًا من حيث كمية المبيعات وليس من حيث سعره، فمن المعروف أن الكانتلوب على الرغم من فوائده الـــهائلة إلا أن سعره فى متناول يد مختلف الطبقات.

وقـــد جـــاء الكانتلوب فى المرتبة الخامسة من حيث كمية المبيعات ــ كمـــا أشـــرنا ــ بعـــد المـــوز الـــذى يتصدر القائمة والتفاح ثم البطيخ فالبرتقال.. ثم يأتى من بعدهم الكانتلوب. والكانتلوب مناسب جدًّا للأجواء الحارة وللصائمين لما يحتويه من كمية كبيرة من السوائل، فضلاً عن أنه

يوفر كل ما يحتاجه الجسم فى يومه من فيتامينى (أ) و(س) بأهميتهما فى حمايـــة خلايـــا الجسم من عملية الأكسدة ومن أعراض الشيخوخة. وكما يقول خبير التغذية الدكتور مصطفى نوفل: إن أحدث الدراسات قد كشفت عن أن الكانتلوب يحتوى على "فيتو سيترول" بنسبة حوالى ١٦ ملليجرام فـــى كمـــية كـــوب من الكانتلوب، وترجع أهمية ذلك فى أنه ينجم عنه فيتاميـــن (د٢) وهو غاية فى الأهمية بالنسبة للجسم. ويقدم الدكتور نوفل نصائحه لعشاق الكانتلوب ومتذوقيه بضرورة الحفاظ على ثمار الكانتلوب دون خـــدش حتى لا تتعرض إلى العفن، وكذلك وضعه فى الثلاجة عند الشراء مباشرة لتفادى سرعة النضج وعدم فقدان قيمته فى الغذائية.

* **تحضيره:**

أمـــا عـــن طـــريقة تحضيره كمشروب فهى سهلة للغاية، فبعد أن يتم تنظيف الثمرة جيدًا، يتم نزع القشرة الخارجية السميكة ثم يقطع مكعبات ويوضـــع فى الخلاط مع قليل من السكر، ويتم استخراج عصيره ويقدم مثلجًا.

كمـــا يمكـــن تقديمـــه كمكعبات توضع فى الفريزر نحو نصف ساعة ويؤكل بالـــهناءة والشفاء.

شراب اللوز

* **تحضيره:**

لتحضير لتر واحد من شراب اللوز فإنك تحتاجين إلى ثلث كيلوجرام مــن اللــوز، وملعقتيــن من عصير الليمون، وجرام واحد من بنزوات الصــوديوم، ونصــف ملعقــة من روح الورد، مع نحو كيلو سكر ناعم بالإضافة إلى لتر ماء.

الطــريقة: يوضــع اللوز فى ماء مغلى لمدة خمس دقائق حتى تسهل عملية تقشيره، ثم يغسل بالماء البارد ويوضع فى منقوع الماء، ثم يجفف، ويفــرى ، ويصــب عليه كمية من الماء المغلى مع التقليب لمدة خمس دقائق. ثم يصفى من الماء، وتكرر هذه العملية ــ الغليان ثم تصفية اللوز مــن المــاء ثلاث مرات ــ على أن تحتفظ بالماء الذى تمت فيه عملية الغلــية ــ يصبح لدينا فى النهاية نحو لتر من شراب اللوز المنقوع الذى يضــاف إلــيه السكر ــ حسب الرغبة ــ مع التقليب فى شكل دائرى، ويصــفى الشــراب فى مصفاة ضيقة، ويضاف إليه بنزوات الصوديوم المذاب فى قليل من الماء، ثم يضاف إلى الشراب عصير الليمون، فروح الــورد، ويقلب الخليط، ويعبأ فى زجاجات جافة، نظيفة، على أن يحكم غلقها جيدًا وتوضع فى الثلاجة.

الليمون البنزهير

أخضر ومُر.. وفوائد بالجملة

هـــذا مشروب آخر مثلج من شجرة عريقة، تستخدم ثمارها فى أمور غذائية عديدة.

وفوائدها أيضًا عديدة.

رائحـــتها زكـــية ومنعشــــة حتى أنها تضاف إلى عشرات الأنواع من الحلوى بل ومستحضرات التجميل.

وســـواء كانـــت الثمرة صغيرة مثل حبة الكريز أو كبيرة تقترب فى حجمهـــا مـــن ثمرة اليوسفى.. فإن النتائج واحدة والفائدة مؤكدة من عند الخـــالق سبحانه.. أما الرائحة فتعبق أرجاء المكان بها، ومعها ليس هناك تقلصات ولا سموم.

إننا نتحدث عن .. مشروب الليمون.

*** تاريخه:**

وشجرة الليمون هى أيضًا من الأشجار العريقة، فقد عرفها المصريون القدمـــاء واستعملوها فى مقاومة الآفات والسموم، وقد عرفها الفارسيون وهم الذين أطلقوا على الليمون اسم "بنزهير"، وقد يعجب المشاهد الكريم عندما يعلم أن هذا الاسم معناه الحرفى: مضاد السموم!

ولذلـــك لم يكن غريبًا أن يأتى المؤرخ الشهير "هيرودت" إلى مصر، ويقـــف طويـــلاً أمام أشجار الليمون، وبعد بحث دقيق وجهد مضنٍ فيما قالـــه المصريون القدامى عن الليمون، وبعد تجارب شخصية من جانب هذا المؤرخ لـــهذه الثمرة الساحرة: ثمرة الليمون..

*** فوائده:**

يقف هيرودوت ويقول قولته الشهيرة: عجبت لقوم عندهم هذا الشيء ويمرضون.

والمعنى واضح أن ثمار الليمون تحتوى على معمل متكامل منتج لمواد وضعها فيه الخالق تعالت قدرته، مضادة للسموم والآفات.

إن هذا الكوب من الليمون الذى قد يكون بين يديك الآن له تأثير عظيم على العديد من وظائف الجسم؛ فهذا هو "داود الأنطاكى" فى تذكرته الطبية الشهيرة يعدد مزاياه فيقول عن الليمون إنه: "يطفئ اللهب ــ أى خافض للحرارة ــ والصداع والعطش والقيء والغثيان وفساد الأطعمة، كما يقاوم السموم".

ليست هذه فقط هى كل فوائد عصير الليمون، بل إن قشر الليمون هو الأشد فى مقاومة السموم وكذلك بذره وزيته.

كما أن غناه بفيتامين "ج" يجعله علاجًا فعالاً وواقيًا مضمونًا من مرض الإسقربوط، كما أن فائدته معروفه فى علاج التهاب الأمعاء والقولون والبروستاتا وأمراض المثانة.

ومشروب الليمون المغلى يمنع الظمأ، كما يمكن إضافة عصيره إلى الزبادى للقضاء على النمش وحب الشباب، وينصح به أطباء الأسنان وكذا فى حالات التسمم.

وأيضًا ينصح بإضافة القليل منه إلى ماء الشرب للتطهير والتعقيم.

وقد وُجد أن له تأثيرًا فعالاً فى علاج مرض النقرس؛ لما له من قدرة على إزالة الأملاح المترسبة فى المفاصل، فضلاً عن تأثيره الإيجابى فى حالات الروماتيزم وضربات الشمس، كما أنه طارد للغازات.

دعونا نهتف مع كلمات الشاعر بهاء جاهين الرقيقة:

"أنـــا اللـــيمون البنزهـــير.. أخضر ومُر.. يا حتة السكر.. ياما نفسى نبقى.. ليمون عصير".

والآن هـــذه دعوة لك يا صديقى لكى تنضم إلى أصدقاء الليمون، ولن يكلفك الأمر سوى قروش قليلة.

* **تحضيره:**

يقطع الليمون شطرين ـــ بالعرض ـــ ومن الأفضل عدم تقشيره بشرط غسلـــه جيدًا، ويوضع فى الخلاط مع كمية مناسبة من السكر، علمًا بأن الـــبعض يفضـــل إضافة اللبن إلى هذا المشروب، وهو يعطى على هذا النحو مذاقًا ألذ وقيمه مضاعفة.

المـــاء

الذهب الأزرق وسيد المشروبات

بسم اللـــه الرحمن الرحيم: ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَىْءٍ حَىٍّ ﴾ صدق اللـــه العظيم [الأنبياء:٣٠].

حقًـــا إن الماء سائل لا يمكن الاستغناء عنه.. وكلنا يعلم أن الانقطاع عـــن تناول الماء يؤدى إلى موت كل شيء حى! بعكس انقطاع الإنسان عن تناول الطعام الذى يمكن احتمالـــه لعدة أيام، وتعود أهمية الماء إلى ضرورته بالنسبة للأنسجة فهو ضرورى لأداء وظائفها.

*** حقائق:**

ومـــن دلائل أهمية عنصر الماء بالنسبة للإنسان، ما لاحظه العلماء من أن المـــاء يكوّن حوالى ٦٧% من جسم الجنين فى أسبوعه السادس، و٧٠% من وزن الجسم عند الولادة، ويصل إلى ثلثى وزن الجسم بعد الولادة بأيام.

ويعتبر الشعور بالظمأ والحاجة إلى الماء شعورًا غريزيًّا عند الإنسان، وهذا الشعور يزداد مع شدة الحرارة فى فصل الصيف وينشأ عنه جفاف الغشاء المبطن للفم الذى يؤثر فى الأعصاب تأثيرًا غير مباشر فيتم تنبيه المخ إلى حاجة الجسم المُلحّة إلى الماء، ويسارع الإنسان إلى تلبية النداء بتناول كوب من الماء المثلج على أمل أن يروى ظمأه.

ويكـــون الجسم متزنًا عندما تتساوى كمية الماء الداخل إلى الجسم مع كمـــية المـــاء الذى يفقده الجسم فى ذلك الوقت، وتبلغ كمية الماء الداخل للجســـم نحـــو ٢٦٠٠ ســـنتيمتر مكعب وهو متنوع المصادر، فمنه ماء الشـــرب ويبلغ حوالى ١٢٠٠ سنتيمتر، بالإضافة إلى الماء الموجود فى

المـــواد الغذائية كاللبن والطماطم، وأيضًا فى الأطعمة المختلفة التى تبدو للفـــرد العـــادى وكأنها أطعمة جافة فى حين أنها تحتوى على كمية من الماء مثل البسكويت والخبز والزبد.

وتـــبلغ كمية الماء التى تخرج من جسم الإنسان نحو ٢٦٠٠ سنتيمتر مكعب عن طريق البول والعرق بل والماء الموجود فى هواء الزفير.

وبذلـــك يتساوى الماء الداخل إلى الجسم مع الماء الخارج منه فيتحقق التوازن المائى عند الإنسان.

ويحـــتاج الإنسان إلى حوالى خمسة أكواب أو ستة من الماء، وكما أن الماء ضرورى للأنسجة فإن الاعتدال فيه مطلوب أيضًا؛ حيث إن تناول الماء بكثرة عن المعدل الطبيعى السابق ذكره يؤدى إلى حدوث ما يعرف بالتســـمم المائى الذى تبدو أعراضه فى انخفاض درجة الحرارة والقيء وكثرة البول وأحيانًا الرعشة الخفيفة.

ومن هنا كان ضروريًّا توقى الاعتدال فى تناول الماء دون تفريط أو إفراط.

ولأن الماء هو أصل كل شىء، ولا حياة بدونه كما أعلمنا بذلك الخالق تـــبارك وتعـــالى، فإن الماء يعد هو المشروب الطبيعى، الأصلى، ومن الجمـــيل والمعجـــز أنـــه مشـــروب بلا سعرات حرارية، وطبعًا بلا أية إضافات صناعية ضارة.

*** فوائده:**

من فوائد الماء كذلك أنه بخلاف كونه يقضى على جفاف الفم والحلق، فإنه كذلك يساعد الإنسان على التخلص من الانتفاخات، وهو مادة طبيعية ذات مفعـــول ســـاحر فى ضبط ضغط الدم. وهو أيضًا يعمل على راحة المعدة الممتلئة، كما يمنع جفاف أنسجة الجسم.

والمـــاء فوق هذا وذاك يحتوى على معادن مهمة جدًا بالنسبة للإنسان مثل الكالسيوم والماغنسيوم.

ولأهمـــية المـــاء فقـــد أعلنت منظمة الصحة العالمية أن عام ٢٠٠٣م عام المـــاء، وقصـــدت بذلك تنبيه الناس فى كافة أرجاء المعمورة إلى أهمية الماء الـــذى استحق عن جدارة لقب "الذهب الأزرق" بوصفه واحدًا من أندر وأنفس مـــا يمتلك الإنسان على سطح الأرض إن لم يكن هو أهمها على الإطلاق بعد الأوكســـجين. هـــذا العنصر المهم الذى يشكل أكثر من ستين بالمائة من جسم الإنســـان يشـــكل الضـــرورة الأولـــى لحـــياته ولحـــياة الطيور والحيوانات والزراعات اللازمة هى الأخرى لعمار الأرض وخدمة الإنسان.

هـــذا بخـــلاف أهمية الماء للاغتسال والطهو ولنظافة المدن والمنازل وكثير من الصناعات مثل الحديد والأسمنت والورق على سبيل المثال.

ومن معجزات الخالق توافر الماء بكثرة على سطح الكرة الأرضية، إذ يغطـــى أكـــثر مـــن ثلاثـــة أرباع سطح الكرة الأرضية من مياه البحار والمحيطات، كما توجد فى القارات الخمس مئات من الأنهار والبحيرات، ويوجـــد مخـــزون إستراتيجي هائل من الماء فى ثلوج القطبين الشمالى والجنوبى، هذا بخلاف مياه الأمطار والآبار.

وإذا كـــان الخـــالق سبحانه قد منَّ على مصرنا الحبيبة بنيل عظيم، عذب، فـــياض، فإنـــنا يجـــب أن نشكر اللـــه على ذلك ونحافظ على كل قطرة ماء، خاصـــة إذا علمنا أنه فى دراسة حديثة لمنظمة الصحة العالمية تبين أن "رُبع" ســـكان العالم ــ أى أكثر من مليار ونصف نسمة ــ ليس عندهم الحد الأدنى الـــذى يحتاجه الإنسان من الماء، وأن هناك عشرة آلاف شخص يموتون فى كـــل يـــوم لعـــدم صلاحية نوعية الماء الذى يشربونه، أو بسبب ندرته نتيجة الجفاف وتحوّل أراضيهم الزراعية إلى صحراء جرداء.

حمى اللـــه مصر ونيلـــها العظيم المتدفق.. نهر الخير والعطاء.

المانجو

سيدة العصائر

المـــانجو هى سيدة العصائر بلا جدال، والتى يكثر جدًّا الطلب عليها ســواء طازجة فى المنزل وفى محلات بيع العصائر، أو معلبة كعصير مخفف مضاف إليه بالطبع بعض المواد الحافظة للمحافظة عليها لفترات طويلة فى الثلاجة.

* **محتوياتها :**

تحــتوى ثمــار المــانجو على نسبة عالية من الكربوهيدرات الذائبة وبعض الدهون والبروتينات، بالإضافة طبعًا إلى المواد السكرية.

كما يحتوى عصير المانجو الطبيعى الطازج على فيتامينات "أ، ب، ج" وحامض الستريك.

* **فوائدها :**

وقــد ثبــت أن المــانجو تفــيد فى علاج مرض الإسقربوط وضعف الإبصـــار ومرض البرى برى، وحتى بذور المانجو فإنها مفيدة فى طرد ديدان الأمعاء، كما أن المانجو يفيد فى علاج الإسهال المزمن.

ولكــن بالطــبع فإن تناول عصير المانجو بكثرة يضر مرض الكُلى باعتبارها تحتوى على كميات كبيرة من أملاح الأكسالات.

وبعــض العلمــاء يؤكدون أن تمتع الإنسان بصحة جيدة يعنى تمتعه بالســعادة، وإذا كــان حكمــاء الطــب القديم يقولون "طعامكم دواؤكم.. ودواؤكــم فــى طعامكم" فإن اختيار الإنسان للغذاء الطبيعى المناسب ــ وعلــى رأسه الفواكه والأعشاب ــ من شأنه أن يؤدى إلى تمتعه بصحة

جســدية ونفســية مثالــية.. ومن ثم يتحقق الحلم الصعب فى أن تصبح السعادة فى متناول يد الإنسان.

ومــن المهــم أن ننوه إلى أن عادة شرب عصير الفواكه صباحًا هى عادة جيدة وتستحق أن تُتَّبع؛ لما تحققه من فوائد صحية عظيمة فى تغذية الإنسان السليم البدن قبل المريض.

والفاكهة غذاء ودواء. فاحرص عليها، فالفواكه هى أفضل المشروبات الطبيعــية لصــحة الإنسان، ولذلك فهى تتصدر قائمة الطعام السليم بعد كوب اللبن.

* **تحضيرها:**

لتحضــير عصــير المانجو يتم نزع القشرة الخارجية للثمار، وتقطع مكعــبات صغيرة، ثم توضع فى الماكينة أو تعصر باليد فى مصفاة مع إضافة كمية مناسبة من السكر.

المـوز

طعام الفلاسفة

بعــض العلماء يشيرون بقوة إلى أن تمتع الإنسان بصحة جيدة يؤدى بالضرورة إلى تمتعه بالسعادة المطلقة!

وفــى شــرحهم لــهذا المعنى يقولون ــ بل ويؤكدون ــ أن الصحة الجســدية والنفســية هى البوابة الملكية التى تتيح الفرصة أمام الإنسان للحصــول علــى الســعادة والــهــناءة التى طالما بحث عنها الفلاسفة والحكماء.

والصــحة الجيدة نفسها يلزمها مشوار طويل بطول العمر من العناية والــرعاية عــن طريق تغذية سليمة وحركة نشطة.. ويبدو أن ذلك من صعوبته أصبح الحلم الذى يداعب الكثيرين.

ولكــن خــبراء الــتغذية قدموا نصائحهم الثمينة للباحثين عن الصحة والســعادة عن طريق تناول الأطعمة المفيدة، والبعد ــ كل البعد ــ عن النهم والإسراف فى تناول الطعام.

ومــنذ سنوات قليلة بدأت الصفحات المهتمة بالغذاء والتغذية والصحة فــى الصحف العالمية ــ بعد طول سُبات ــ بالإشارة الواضحة إلى أن الفواكه هى المساعد "الوحيد" على الاحتفاظ بصحة جيدة.

ومــن بيــن أهــم الوســائل التى تصل بها الفواكه إلى الجسم لتؤدى غرضــها والوظــيفة الــتى خلقها من أجلــها الخالق ﷻ هى "العصائر الطبيعية الطازجة".

*** تاريخه :**

إذا كــنا جميعًا نحب الموز كفاكهة ذات قيمة غذائية عالية، إلا أن من صادفه الحظ وقام بزيارة إلى المدينة المصرية البديعة "أسوان" لا بد وأنه

قد وقع فى غرام غابات أشجار الموز العملاقة هناك، وطيبة وكرم الفلاح الصعيدى الذى يقدم صوانى الموز كهدية ضيافة للزائرين.

والمــوز نــبات اســتوائى موطنه الأصلى جنوب شرق آسيا ومنطقة إندونيسيا وفيها ينمو الموز البرى فى الغابة، وعندما استقر الآسيويين فى أمــريكا الجنوبــية فى القرن السادس عشر زرعوا الموز هناك وجاءت النتائج طيبة، لذلك انتشرت مزارع الموز فى أمريكا الجنوبية والوسطى وجزر الــهند الغربية بالإضافة إلى موطنه الأصلى فى الشرق الأقصى.

وشــجرة المــوز تحتاج إلى جو استوائى حار، رطب، ويشحن الموز للتصدير إلى دول العالم وهو لا يزال أخضر حيث تتم عملية النضج لــه أثناء النقل والتخزين.

وقد يندهش القارئ إذا علم أن ساق نبات الموز تمتد تحت الأرض فى خــط أفقــى وتعطى جذورًا لــها تحت الأرض والفروع رخوة لذلك لا تندهش إذا شاهدت الفلاح المصرى يضرب "السباطة" بضربة واحدة من منَجَلــه فتتهاوى فى يده!.

ولا يُــزرَع الموز عن طريق القاء البذور فى الأرض الزراعية، بل ينتشــر عن طريق البراعم، ويصل ارتفاع شجرة الموز أحيانًا إلى نحو عشرة أمتار تقريبًا!

وتحمــل الشجرة بثمارها فى أقل من عام ــ على عكس أشجار فواكه أخــرى تأخذ فترات أطول كثيرًا ــ وإذا كان العنقود يموت بعد حصاد ثماره إلا أن الشجرة تجدد نفسها وتستمر فى إرسال السيقان الجديدة عامًا بعد عام.

*** فوائده :**

الموز كما قلنا ذات قيمة غذائية عالية لدرجة أن بعض المراجع العلمية تشير إلى أن ثمرة الموز الواحدة تعادل رغيفين فى القيمة الغذائية.

وتتكون ثمار الموز من ٧٤% ماء، ٢٠% سكر، ٢% بروتينات، ١,٥ % دهون، و ١% مواد أخرى منها نسب ضئيلة من الفوسفور والكالسيوم والحديد والصوديوم والكبريت والمغنسيوم وفيتامينات (أ، ب١، ب٢، ج) ومادة الفلورين.

والموز بطبعه وتكوينه لذيذ الطعم، مقبول جدًّا من الصغار والكبار، ويصل إلى أقصى درجات حلاوته إذا ما خُفق (كعصير) مع كوب من اللبن وقليل من السكر، وهو سهل الهضم فى حالة تناوله كعصير، ولكنه عكس ذلك فى حال تناوله كقطع.

ومن الطريف والعجيب أن الموز متنوع إلى ٣٠ نوعًا أشهرها جميعًا موز "جامايكا" وهو الأصغر العادى الذى نعرفه جميعًا، والنوع الثانى هو نوع يسمى "بارادييسياكا" وهو أكثر طولاً حيث يمتد طول الثمرة الواحدة إلى حوالى ٣٠ سنتيمترًا، وهو الغذاء الرئيسى لدى بعض الشعوب الذى يعادل الأرز والخبز عندنا!

وتشير أحدث التقارير والدراسات العلمية التى التقطتها الصحف هذا العام ونشرتها على نطاق واسع أن الإنسان إذا ما تناول إصبع موز واحد قبل النوم بساعتين فإنه يغرق فى سبات عميق!

والسر فى ذلك أنه ثبت أن الموز يزيد من كمية "الميلاتونين" فى جسم الإنسان، وهى المادة التى تلعب دورًا أساسيًّا فى استدعاء النوم العميق للإنسان بشرط عدم التدخين بعد تناول الموز أو تعاطى الشاى أو القهوة.

والمـــوز يستخدم كذلك فى علاج أمراض القرحة الـــهضمية والتهاب الأمعاء الغليظة والتهاب الكُلى، وهو كذلك يعالج الإسهال وارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض القلب والأنيميا.

والغريـــب أنــــه ثبت أن الموز فعَّال فى مقاومة تسوس الأسنان، وفى المساعدة على نمو الأطفال، فهو الغذاء المفضل لديهم.

*** تحضيره:**

بعـــد مشروب عصير الموز باللبن من أكثر العصائر التى يشتد عليها الطلـــب فـــى محال العصائر المتخصصة بل وفى المقاهى. ولتحضيره يقشـــر الموز ويقطع مكعبات، ثم يضرب فى الخلاط مع كوبين من اللبن وكمية من السكر، ويقدم مثلجًا.

والمـــوز كان يُسمى "طعام الفلاسفة"؛ إذ إن حكماء الـــهند وفلاسفتها كانوا يتخذون منه طعامًا رئيسيًّا.

المياه الغازية

طعـم بلا فائـدة!

علـــى الـــرغم مـــن هـــذا الانتشار الرهيب للمياه الغازية خاصة فى فصل الصـــيف؛ بســـبب احـــتوائها على الماء، والاعتقاد السائد أنها تخفف من حدة العطـــش، بالإضـــافة إلـــى مذاقهـــا المختلف بنكهة الفواكه المختلفة أو بطعم الكولا، ورائحتها الجذابة، وأيضًا لتأثيرها الوقتى كمشروب مرطب ومنعش.

ورغـــم كـــل هذا فقد أثبت المتخصصون أن المشروبات الغازية هى مجرد طعم بلا فائدة.

والمـــياه الغازية على اختلاف أنواعها وأشكالـــها تتكون من الشراب الأساســـى، ويسمى "المركز"، مضافًا إليه غاز ثانى أكسيد الكربون الذى يعرف باسم "الصودا".

*** مكوناتها:**

الشـــراب الأساســـى لمشروبات المياه الغازية يتكون من "سكر" بنسبة تركيز حوالى ٥٢% ومواد مكسبة للطعم والرائحة، وهذه المادة المكسبة للطعـــم عبارة عن مركزات للعصير الطبيعى للفاكهة التى تتميز بارتفاع لزوجتها بالإضافة إلى زيوت عطرية مميزة لإضفاء رائحة الفاكهة.

*** تحضيرها:**

أمـــا فـــى مشـــروبات "الكولا" فيضع الشراب الأساسى من المواد ذات الطعـــم والـــرائحة الموجودة بجذور بعض الأشجار والحشائش والأعشاب، ويكـــون الشراب الأساسى على هيئة مستحلب مائى لـــهذه المواد، وقد كان يســـتورد مـــن مصـــانع بعينها فى الخارج، إلا أنه أعلن أخيرًا عن تصنيع

مشـــروب الكـــولا عربيًّا للمرة الأولى لتوفير العملات الصعبة التى تستورد بهـــا المـــادة الرئيســـية للكولا، كما يعتمد شراب الكولا على "الكرامل" ــ السكر المحروق ــ فى إكساب هذا المشروب طعمه الخاص ولونه المميز.

أمـــا "الصـــودا" فهى تتكون من ماء نقى عذب مذاب فيه ثانى أكسيد الكـــربون، وهـــى تضاف إلى الشراب الأساسى بهدف تخفيفه وإكسابه الطعـــم الحمضى المميز، والذى يحدث تأثيرات فسيولوجية داخل الجسم كعـــامل مســـاعد الـــهدف منه الإحساس بأن المشروب يساعد فى عملية الـــهضم بعد الوجبات الدسمة.

كمـــا يراعى معاملة المياه العذبة المستخدمة بطريقة خاصة الـــهدف مـــنها الـــتخلص من الميكروبات والأملاح، ويتم ذلك عن طريق معالجة المياه بالأوزون.

وفـــى حالات بيع مشروبات المياه الغازية سائلة فى عبوات كبيرة ليتم تعبئـــتها فـــى أكواب فى محال الأغذية والكافيتريات، فإن الصودا تُنقل مضـــغوطة فى أسطوانات من المصنع لتضاف أولاً بأول إلى المشروب وبنسبة معينة لا يجب تعدّيها.

أمـــا اللون ــ إن وجد كما فى المشروبات التى تتخذ من الفواكه طعمًا ولونًا أساسًا لـــها ــ فإن اللون يضاف فى المصنع إلى الشراب الأساس، وفـــى هـــذه الحالة قد تضاف إلى المشروب بعض الأحماض العضوية لاكســـابها طعمًـــا حمضيًّا مثل حمض الستريك، وفى معظم الأحيان فإنه تجرى عملية بسترة للمياه الغازية لحفظها مدة طويلة دون تلف.

ومن الغريب أن الصودا الموجودة فى المشروبات الغازية والتى يقال أنهـــا تفيد فى عملية الـــهضم، يرى الأطباء ــ على العكس من ذلك ــ تعطل عملية الـــهضم.

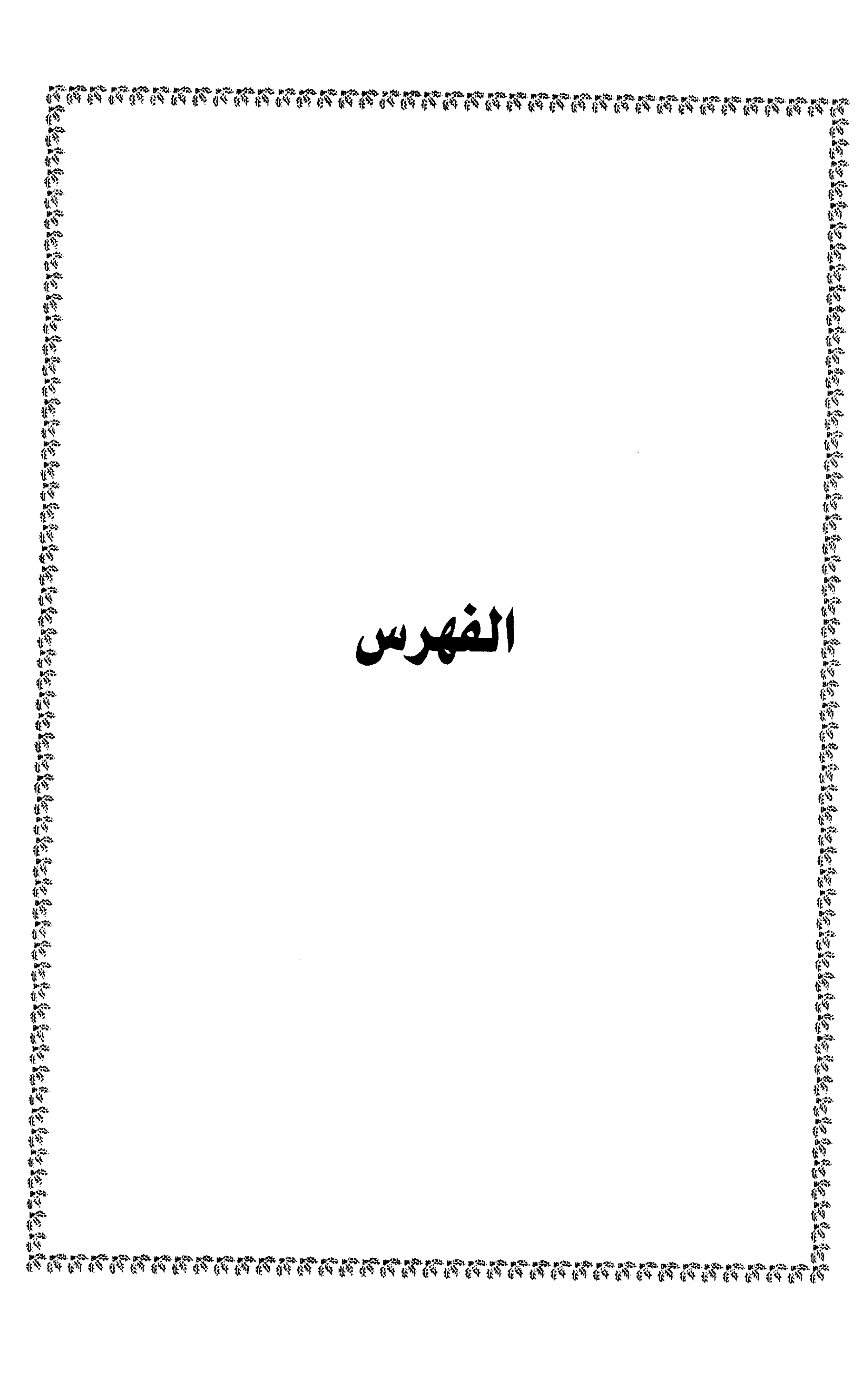
وهى مادة منبهة مثل الشاى والقهوة تمامًا.

والمشـــروبات الغازية تحتوى على مادة الصوديوم بنسب عالية، لذلك فهى ضارة بالجسم.

***ضد الهضم:**

الإكثار من شرب المشروبات الغازية يصعّب من عملية الـــهضم، بل ويضـــر بالمعدة ذاتها وبالكلى لاحتوائها على بيكربونات الصوديوم ذات الطبـــيعة القلويـــة التى تتفاعل مع الحامض الموجود بالمعدة مكونة ملح الطعـــام وكذلـــك ثانى أكسيد الكربون الذى لـــه ضرره هو الآخر على المعـــدة، حيث يؤخر من هضم الطعام لأنه يفتح فم المعدة عنوة، فيندفع الطعام إلى الأمعاء قبل أن يمر بمراحل الـــهضم العادية.

أيضًـــا فـــإن عملـــية تعـــادل حمض المعدة تؤدى إلى أن تفقد المعدة حموضـــتها التى تعدّ عاملاً مهمًا جدًّا فى عملية هضم الطعام، بل تؤدى أيضًـــا إلـــى تخمـــر الطعام، وهنا تأتى نصيحة الأطباء وخبراء التغذية بضـــرورة الإقـــلال مـــن المـــياه الغازية خاصة لمرض القلب والكُلى والأمعاء.



الفهرس

الفهرس

الموضوع	الصفحة